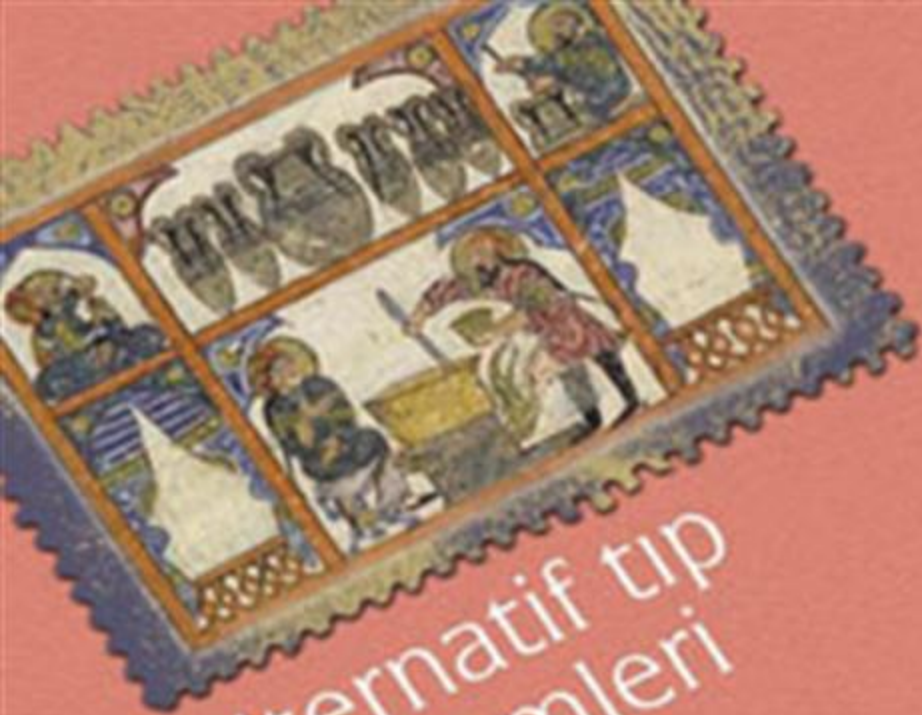




alternatif tıp yöntemleri

Hakan Yalman



Alternatif Tıp Yöntemleri

insan yayınları : 415
kılavuz kitaplar dizisi : 9

birinci baskı: istanbul, mayıs 2004

isbn 975-574-400-2

alternatif tıp yöntemleri
hakan yalman

içdüzen
insan

kapak düzeni
rıdvan kuyumcu

baskı-cilt
kurtiş matbaası

www.kurtismatbaa.com

insan yayınları
keresteciler sitesi, mehmet akif cad.
kestane sok. no: 1 merter/istanbul
tel: 0212. 642 74 84 faks: 0212. 554 62 07
www.insanyayinlari.com.tr
insan@insanyayinlari.com.tr

Alternatif Tıp Yöntemleri

Hakan Yalman

HAKAN YALMAN

1965 yılında Sivas'ta doğdu. 1979 yılında Deniz Lisesi öğrencisi olarak Deniz Kuvvetleri'ne katıldı. Deniz Lisesi'ni birincilikle bitirdikten sonra 1983 yılında Deniz Harp Okulu Elektrik-Elektronik bölümüne başladı. 1987 yılında buradan ve Deniz Kuvvetleri'nden ayrılmak zorunda kaldı. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden 1994'te mezun olduktan sonra kısa bir süre Samsun'un Ladik ilçesinde sağlık ocağı tabipliği yaptı. Ardından 1995-1999 yılları arasında İstanbul Şişli Etfal ve Haseki eğitim ve araştırma hastanelerinde aile hekimliği dalında ihtisasını tamamladı. Halen Bağcılar Aile Polikliniği'nde hekim ve mesul müdür olarak görev yapmaktadır.

Hakan Yalman ayrıca Risale-i Nur Enstitüsü'nde araştırma görevlisi olarak çalışmalarına devam etmekte, Köprü dergisi yayın kurulunda yer almaktadır. Yazarın, Yeni Asya gazetesinde pazartesi günleri 34. Pencere, cuma günleri Mana-i Harfi isimli köşelerde haftalık makaleleri yayınlanmaktadır. Köprü dergisinde çok sayıda makalesi yayınlanmış olan yazarın, Risale-i Nur Enstitüsü yayınlarından olan Kuantum Dilinde Kainatın Hecesi (Tahavvülat-ı Zerrat Şerhi) isimli bir kitabı bulunmaktadır.

İÇİNDEKİLER

I. BÖLÜM

TIP VE ALTERNATİFLERİNİN TARİHÎ GELİŞİMİ	7
İLK ÇAĞDA TIP	9
Doğu Medeniyetleri ve Tıp	9
1- Mısır ve Mezopotamya'da Tıp	9
2- Çin'de Tıp	11
3- Hindistan'da Tıp	15
ANTİK ÇAĞ BATI MEDENİYETİ VE TIP	18
ORTA ÇAĞ'DA TIP	24
İslâm Dünyasında Tıp	24
Batı Dünyasında Tıp	25
Orta Çağ Batı Dünyasında, Rönesansta ve Yeni Çağ'da Tıp	26
Osmanlılarda Tıp	27
YAKIN ÇAĞ'DA TIP	28

II. BÖLÜM

ALTERNATİF TIP METOTLARI	33
AKUPUNKTUR	33
UYGULAMALI KİNESİYOLOJİ	35
BİYOFEEEDBACK EĞİTİMİ	36
HÜCRE TERAPİSİ	38
AYURVEDA	40
AROMATERAPİ	44
BİYOLOJİK DİŞ HEKİMLİĞİ	47
VÜCUDUN ÇALIŞTIRILMASI	49
ŞELASYON TERAPİSİ	51
KİROPRAKTİK	52
KOLON TERAPİSİ	55
KRANİYOSAKRAL TERAPİ	56
DETOKSİFİKASYON TERAPİSİ	57
DİYET	57
ENERJİ TIBBİ	58

ÇEVRESEL TIP	60
ENZİM TERAPİSİ	61
ORUÇ	63
ÇİÇEK ÖZLERİ İLE TEDAVİ	65
YÖNLENDİRİLMİŞ HAYAL	65
BİTKİSEL TIP	67
HOMEOPATİ	67
HİDROTERAPİ	69
HİPERTERMİ	70
HİPNOTERAPİ	72
ÖZSU TERAPİSİ	73
IŞIK TERAPİSİ	74
MANYETİK ALAN TERAPİSİ	76
MEDİTASYON	77
ZİHİN/BEDEN TIBBI	79
NATUROPATİK TIP	81
NÖRAL TERAPİ	83
NÖRO-LİNGÜİSTİK PROGRAMİNG (NLP)	85
NUTRİSYONEL SUPLEMENTASYON (BESLENME DESTEĞİ)	88
ORTOMOLEKÜLER TIP	88
OSTEOPATİ	90
OKSİJEN TERAPİSİ	91
QİGONG	93
REKONSTRÜKTİF TERAPİ	95
SES TERAPİSİ	95
GELENEKSEL ÇİN TIBBI	97
VETERİNER HEKİMLİK	99
YOGA	99
TİBB-I NEBEVÎ	101

III. BÖLÜM

TIBBIN VE ALTERNATİF TIBBIN GELECEĞİ	105
BİBLİYOGRAFYA	119

1. BÖLÜM

TIP VE ALTERNATİFLERİNİN TARİHİ GELİŞİMİ

İnsanlık tarihinin ilk dönemlerinde tıbbın gelişimi, bilimin gelişimi ile paralellik arzemiş hatta çoğu zaman birlikte olmuştur. Özellikle astronomi, matematik, felsefe ve tıp ortak bir gelişim süreci izlemiş; bilimle ilgilenenler bu konuların tümünü içeren bir donanıma sahip olduğundan bu farklı bilimsel alanlar birbirinden çokça etkilenmiştir. Bu yakın etkileşim dönemlerinde geliştirilen herhangi bir tıbbî metot varlığın diğer alanlarındaki bilgi birikiminden, bunların nasıl algılandığı ve nasıl değerlendirildiğinden, varlık âlemine yönelik felsefî yaklaşımlardan otomatik olarak etkilenmiştir. Günümüz için de geçerli olmakla birlikte, daha eski çağlarda bilim tarihi ve tıp tarihi arasında belirgin bir paralellik gözlenmektedir. Bu çağlarda tıbbın gelişimini kategorize ederken bilimin gelişimi ile aynı şablonları kullanmak bu açıdan doğru bir yaklaşım olacaktır. Çağlar boyunca, tıbbın gelişiminde etkili olan topluluk-

lar o çağın kültür ve medeniyetinin oluşmasında ön plânda yer alan topluluklar olmuştur. Alternatif tıbbın tam anlamıyla anlaşılabilmesi için konvansiyonel, ortodoks tıp ya da modern tıp olarak isimlendirilen ana gövdenin tarihî gelişimini ve alternatiflerin bu gelişimin hangi noktasında ayrılıp farklı bir dal oluşturduğunu ortaya koymamız gerekecektir. Bu anlamda, ilk çağda Mısır, Mezopotamya, Hint, Çin ve Antik Yunan medeniyetleri ön plâna çıkmakta, Orta Çağ'da ise Hristiyan ve İslâm dünyası çerçevesinde şekillenmiş medeniyetler insanlığın gelişim seyrine yön vermektedir.

İLK ÇAĞDA TIP

Doğu Medeniyetleri ve Tıp

1- Mısır ve Mezopotamya'da Tıp

Mısır ve Mezopotamya medeniyetlerinin başlangıcı M.Ö. 3000 yıllarına kadar götürülmektedir. Bütün bilimsel gelişmelerde olduğu gibi tıpta da ihtiyaçlar ve zaruretlar, arayışa ve ilgili alandaki gelişmelere zemin oluşturmuştur. Ancak sağlık problemleri ve bunlara çözüm bulma arayışı kadar insanın özünü şekillendiren düşünce ve buna bağlı olarak merak ve doğrunun arayışı da ilmin hocası olmuştur. Bu dönemde matematik, astronomi ve tıp gibi konularda yapılan çalışmalar özellikle pratik ihtiyaçlardan kaynaklanmış ancak zaman zaman sadece teorik amaçlara yönelik çalışmalar da gözlenmiştir. Yine bu dönemde varlığın algılanışında önemli bir yer tutan büyü ve sihir bilimsel alandaki gelişmelerde ve ortaya konan yaklaşımlarda da etkili olmuştur. Mezopotamya'da tıp çalışmaları cerrahînin başlangıç girişimleri ile bir yandan anatomi ve fizyoloji gibi temel tıbbî bilimlerin ilk çekirdekleri

bilim zeminine atılmış ve buna bazı teorik gelişmeler eşlik etmiştir. Özellikle o dönemler için biraz daha gizemli bir özellik arz eden tıp Mezopotamya'da büyü, sihir, kehanet ve falcılık gibi biraz daha esrarengiz özellikler barındıran pratiklerle birlikte gelişmiştir. Bu nedenle tıp daha çok din adamlarının elinde gelişen bir uygulama olmuş ve üç ayrı hekim grubu oluşmuştur. Bir grup, hastalığın teşhisi ve seyri konusunda kendini geliştirmişti. İkinci grubu daha çok büyücüler ve üfürükçüler teşkil etmekteydi. A-zu ya da A-su şeklinde adlandırılan üçüncü grup daha çok bugünkü modern tıbbın işlevini üstlenir konumdaydı ve bu kelime "suları tanıyan kimse" anlamına geliyordu.

Mısır ve Mezopotamya'da su yalnızca günlük hayatta kullanılan bir unsur olarak algılanmamış aynı zamanda varlığı anlamlandırmanın altyapısında önemli bir yeri olan ve düşünce boyutunu etkileyen bir anlam üstlenmiştir. Mezopotamya'da su etrafında şekillenmiş varlık kurgusuna göre tatlı suyun adı *Apsu* idi ve erkek unsuru temsil etmekteydi, tuzlu suyun adı *Tiamat* idi ve dişi unsuru temsil etmekteydi. O dönemdeki inanişâ göre erkek ve dişi bu iki unsurun birleşip kaynaşması sonucu *Mummu* doğmuştu ve bu da sis ve bulutları sembolize etmekteydi. Dünyadaki bütün hayat şekillerinin bu üç unsurdan mey-

dana geldiklerine inanılmaktaydı. Varlığın alt yapısını teşkil ettiğine inanılan bir tür kaos fikri o dönemde de vardı ve bunun tanımlanan sulardan oluşan ilkel sivilarda var olduğu düşünülüyordu. Sümerlilere kadar uzanan bir efsaneye göre ilkel okyanus bir tanrıça idi ve Mummu diye adlandırılmaktaydı, evreni de bu tanrıça doğurmuştu. Bir Akad efsanesine göre ise, başlangıçta her taraf su iken Marduk adlı tanrı suyun üzerine bir hasır sererek bunun üzerine toprak yaymış, ardından ırmakları ve dağları oluşturmuş ve böylece dünya meydana gelmişti. Mısırlılarda kâinatın aslının su olduğuna ve göklerin de su ile kaplı olduğuna inanılıyordu. Mezopotamyalılar yeryüzünü su üzerinde yüzen bir disk şeklinde tasavvur ediyorlardı. Bu topluluğun oluşturduğu medeniyette suyun büyük önemi vardı, hayatın menşeinin su olduğuna inanılıyordu ve vücut sıvılarına büyük önem atfediliyordu. Bu anlamda ve sağlıkla ilgili yaklaşımda genel varlık anlayışının etkisi ile ön plâna çıkmış olan suyu hekimlerin tanınması büyük önem kazanıyordu.

2- Çin’de Tıp

Çin’de oluşan medeniyet tarihin çok eski dönemlerine uzanan, köklü, zaman içinde, tarih zemininde kökleri derinlere uzanan bir medeniyettir.

Öyle ki, insanın ilk atalarından olduğu düşünölen “Pekin İnsanı” olarak adlandırılan fosiller M.Ö. 350.000 yıllarına kadar geri gitmektedir. Bu medeniyetin varlık algısı daha bütöncöl ve batının analize dayalı bilimsel yöntemlerinden daha farklıdır. Teoriler gözlem ve deneyden çok sezgilere dayalı şekilde ortaya çıkmış ve yaklaşımlar analiz şeklinde değil de bütünü kuşatır tarzda oluşmuştur. Bu durum tıpta da gözlenmiş ve bedene yönelik izahlar embriyon döneminden itibaren bedenın bütöün safhalarını içine almaya çalışan bir yaklaşım ortaya konmuştur.

Çin düşünöcesini belirleyen en önemli ekoller: Konfüçyüsçüler, Taocular, Mohistler, Mantıkçılar, Legalistler (Yasalcılar) ve Yin-Yang ekölü şeklinde sıralanabilir. Konfüçyüsçüler K’ung Fu Tzu’nun (M.Ö. 552-479) öğretilerini izleyen ekölün adıdır. “Konfüçyüs” bu ismin Lâtince yazılıp telâffuz edilmesiyle oluşmuştur. Bu hem bir felsefî sistem, hem varlık ve sosyal olaylara bakış tarzıdır ve daha sonraki dönemde gelen pek çok topluluğu etkilemiştir. Daha sonra ortaya çıkan ve Konfüçyüsçü öğretilerden de etkilenmiş olan Taocular da Çin’de toplumsal yaşantı üzerinde önemli etkileri olan bir eköl olmuştur. Bu ekölün kurucuları olarak Lao Tzu (M.Ö. 6.-5. yy) ve Chuang Tzu (M.Ö. 4.-3. yy) bildirilmektedir. Tao kelime anlamı olarak “yol”, “kâinatın düzeni” şeklinde tercüme

edilebilir. Ancak bir kavram olarak ele alındığında, maddenin aslî gerçekliğine ve başlangıcına işaret eden isimsizlik hâlinin bir ifadesidir. Hiçbir şey olunan noktada her şeyin aslının ve gerçek şeklinin ortaya çıktığı duruma işaret eder. Sanki İslâm terminolojisi içindeki “melekût” kavramına yakın bir anlam taşımaktadır. Tao, iyinin-kötünün, doğrunun-yanlışın, hayatın ve doğrunun ötesindedir.

Çin felsefesini oluşturan öğretilerin en önemli noktası bütün varlık âleminin, canlı ve cansızların, her türlü değişimin bir harmoni ve bütünlük içinde ele alınmasıdır. Bu felsefeye göre insan kâinatın ve tabiatın bir parçasıdır. Yani bir bütün içinde yer almakta ve o bütün içinde bir anlam ifade etmektedir. Konfiçyüs, Tao ve Çin felsefesinin diğer öğretilerinde asıl hedef tüm varlığı birlikte görüp ele alabilmek ve bu birlikteliği açıklayabilmektir. Teknik buluşlar varlığın mahiyetini araştırmayı gerektirmemekte yalnızca insan hayatını düzenlemeye yaramaktadır.

Kimya biliminde batının onyedinci yüzyılda ulaştığı düzeyi Çin hemen hemen bir asır önce yakalamış ve batılılardan çok önce distilasyon tekniğini uygulamışlardır. Bu sayede bazı mineraller hekimlikte kullanılmış ve birbirinden ayrılan element ve mineraller Çinlileri ölümsüzlük

iksirini aramaya sevk etmiş, bu çalışmalar sırasında barutu bulmuşlardır.

Çin’de bilimsel çalışmalar temel felsefî görüş ve varlık algısı ile yakından ilişkili olarak gelişmiş, bu ilişkinin fizikte daha belirgin olmakla birlikte tıpta da etkileri gözlenmiştir. Tsou Yen M.Ö. 305-240 yıllarında yaşamış bir Çin filozofudur. Yen’in öğretisine göre bütün tabiat olayları ve kâinattaki olayların tamamı “Yin” ve “Yang” isimli iki ilkenin etkileşimi ile ortaya çıkmaktadır. Dişi prensip Yin ile ifade edilmekte, eril yani erkekliği temsil eden prensip Yang ile ifade edilmektedir. Yin’in tarafında kalan özellikler karanlık, soğuk, yaş ve tekliktir. Bu özellikler aynı zamanda negatif, pasif, gevşek ve yıkıcı olmayı içerir. Yang’ın tarafında ise aydınlık, sıcak, kuru ve çift olmak yer alır. Bunlar da pozitif, aktif, güçlü ve yapıcı olmak özelliklerini içer. Varlık ve hayat bu iki prensip arasındaki dengeyle sürüp gitmektedir. Değişimler bunlardan birinin artması ve buna karşılık diğerinin eksilmesi şeklinde işlemektedir. Bu durumda değişme döngüsel yani dalga hareketi şeklinde olacak yani doğrusal şekilde tek yönde değişiklik değil, dairesel şekilde ve osilasyon tarzında değişiklikler olacaktır. Bu hâlin kuantum fiziğinin son dönemlerde git-tikçe önem kazanan ve pek çok alanda etkilerini hissettirmeye başlayan verileri ile uygunluğu

dikkatleri çekmektedir. Tarih boyunca pek çok düşünürün ortaya koyduğuna benzer tarzda Tsou Yen'in öğretisinde de kabul edilen beş temel eleman vardır. Bunlar: toprak, ateş, metal, su ve tahtadır. Sosyal olaylarda ve tabiatta olaylar iki prensip ve beş elemanın birbirlerine dönüşümleri ile gerçekleşir. Bunlar arasındaki denge ya da Yin ve Yang'ın dengede olması fert, tabiat ve toplum için huzur ve mutluluk anlamına gelmektedir. Ancak gelişme ve değişme olabilmesi için denge bozulur ve bu unsurlar arasında birbirine dönüşüm yaşanır.

3- Hindistan'da Tıp

Hint kültür ve medeniyeti de çok eskilere dayanmaktadır. Bu medeniyet M.Ö.2000'lerde bugün Pakistan'ın bulunduğu bölgelerde ortaya çıkmıştır. Daha sonraki dönemlerde toplumda kast sistemi hâkim olmuş ve savaşçılar, rahipler, tüccarlar ve işçiler şeklinde kastlar oluşmuş ve aynı dönemlerde Vedacı inancın temelleri atılmıştır. Kast sistemi ve Vedacı inanç Hint kültür ve medeniyetinin şekillenmesinde ve anlaşılmasında çok önemli bir yer tutmaktadır.

Hint felsefesi dört dönemde incelenmektedir. İlk dönem Vedacı dönem olarak adlandırılmakta, M.Ö. 2500-600 yılları arasında yer almaktadır.

Kelime olara"Veda" bilgelik anlamına gelmektedir. Bu kültür Orta Asya'dan gelen Arîlerle başlamıştır. Bu dönem dört Veda'dan oluşmaktadır: Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda ve Atharva Veda. Bu Vedalar'ın her birisi de dört ayrı kısma ayrılmaktadır: Mantralar, Brahmanalar, Aranyakalar ve Upanişadlar. Vedalar gizli metinlerdir ve Brahmanlar ise Vedalar'ın konularını törenler vasıtasıyla yorumlayanlardır. Budizm Brahmancılığın törenler vasıtasıyla temsil edildiği dönemdir.

İkinci dönem destan dönemi olarak bilinen ve M.Ö. 600-200 yılları arasında yer alan dönemdir. İki adet önemli destan Ramayana ve Mahabharata bu döneme damgasını vurmuştur. Hint düşüncesinde çok önemli yeri olan Budizm ve ayrıca Jainism, Saivism, Viasnavism bu dönemde ortaya çıkmışlardır. Budizm Siddharta Gautama'nın (M.Ö. 546-483) bir öğretisidir. Bu inanışa göre hedef, hayatın gayesi Nirvana'ya ulaşmaktır. Bu, tasavvuftaki "fenafillah" mertebesini andıran bir noktadır. Budizm özellikle Çin, Japon ve Kore kültürleri üzerinde etkili olmuştur.

Üçüncü dönem Sutra dönemidir ve milâttan sonra ortaya çıkmıştır. Bu dönemin ürünü olan önemli sistemlerden birisi de Yoga'dır.

Dördüncü dönem Skolâstik adını almaktadır; üçüncü dönemdeki Sutralar'ın yorumu üzerine

kurulmuştur. 16. yüzyılda İslâmiyet'in ve daha sonra İngilizlerin etkisiyle 17. yüzyılda sona ermiştir.

Bütün bu dönemler Hindistan'da bilimlerin ve medeniyetin gelişmesi üzerinde etkili olmuş, dolayısıyla tıp konusundaki gelişmeleri de etkilemiştir. Tıp ve fizyoloji konusu özellikle Rig Veda döneminde gelişmiştir. Budist felsefeye göre kâinat periyodik olarak yaratılmakta ve yok olmaktadır. Tıp, dil, astronomi, matematik, kimya, fizik ve biyoloji konusunda yapılan çalışmalar başta Vedalar olmak üzere pek çok dinî metinde yer almaktadır. Hintli bilim adamlarının vücudun anatomik yapısı hakkında bilgi sahibi oldukları, kesilen bir damara kendi metotları doğrultusunda işlem uyguladıkları, bir göz ameliyatını başarı ile gerçekleştirdikleri bildirilmektedir. Ancak, bu dönemde insan sağlığı daha geniş ve kültürel değerlerle ele alınmıştır. Hint tıp anlayışına göre sağlık hava , ateş ve suyun ve bunların insan vücudundaki karşılıklarının bir dengesi olarak ele alınmış ve bütünlük içinde yorumlanmıştır. M.Ö. ikinci yüzyıldan günümüze kadar gelmiş olan Yoga teknikleri bu kültürün sağlık konusuna bakışının tipik bir sonucudur.

ANTİK ÇAĞ BATI MEDENİYETİ VE

TIP

Antik çağ batı medeniyetinde de toplumun genel yapısı, değer yargıları ve varlığı anlamlandırma şekilleri bilimi ve dolayısı ile tıbbî gelişmeleri belirgin şekilde etkilemiştir. Burada da astronomi, felsefe, matematik ve tıp birlikte ve iç içe gelişmiştir. Bu medeniyeti belirleyen en önemli unsurun Helen kültürü ya da eski Yunan medeniyeti olduğu konusunda ittifak vardır. Yunan medeniyetinin kökleri M.Ö. 5000'e kadar geri götürülmektedir. Bu dönemde bilimi karşılayacak fiiller “felsefe” (hikmet arayışı içinde olma), “episteme” (bilgi üzerine yoğunlaşma, kaynakları ve dayanaklarını ortaya koyma), “theoria” (teori, etraflı düşünme, üzerinde yorumlar geliştirme) ve “peri physeos historia” (tabiatla ilgili incelemelerde bulunma) gibi kelimelerle ifade edilmiştir. Antik çağ Yunan medeniyetinin hem mitolojisinde hem de felsefe, edebiyat ve bilim çalışmalarında etkili olan temel eserler M.Ö.7. asrın başlarında yaşamış olan Homer'in *İlyada* ve *Odisse* isimli eserleri ile aynı asrın sonlarında yaşadığı tahmin edilen Heziyod'un *Teogoni* ve *İşler ve Günler* isimli eserleridir. Bu eserlerde yer alan pek çok konu arasında özellikle kâinatın yaratılışı ve varlıkların ortaya çıkışı ile ilgili bilgiler daha sonra

ortaya çıkacak bilim çerçevesini ve tıp felsefesini belirgin şekilde etkilemiştir. Homer'e göre dünya disk şeklindedir ve Okyanus adı verilen nehir tarafından kuşatılmıştır. Okyanus tanrıların ve bütün varlıkların babasıdır. Thales'de de benzer bir yaklaşım olduğu ifade edilmektedir. Teogoni'de ise tanrılar sınıflandırılmıştır. Başlangıçta Kaos, Gaia (yeryüzü) ve Eros vardı. Daha sonra diğer tanrılar doğduğu ve her bir nesneye tekabül eden bir tanrı olduğu ifade edilmektedir. Bu kurgu İslâm tasavvufunda melekût âlemi ve fiillerin gerisindeki esma (isimler) anlayışının ilkel, şekillenmemiş bir arayışı gibidir.

Bu çağda varlık âleminde gözlenen değişim, süreklilik ve düzenlilik, nesnelerin aynı etkiler karşısında aynı değişimlere maruz kalması gibi gözlemler sürekliliği temin eden ancak kendisi değişmeden kalan temel bir başlangıç ilkesi arayışını doğurmuştur. Bu "ilk madde" ya da "arkhe" problemi olarak adlandırılan hâl aslına varlığın temelinde işleyen kanunların alt yapısında bir öz, temel bir cevher arayışı idi. İlk antik çağ filozofu olarak kabul edilen Thales'e göre arkhe "su"dur. Onun "Herkesin aslı sudur." görüşünde Mısır'a gitmiş olması ve birçok bilgiyi oradan almış olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Mısır mitolojisinden gelen etkiler ve Nil Nehri'nin insanların hayatları üzerindeki etkileri felsefî gö-

rüşlerin şekillenmesinde de rol oynamıştır. Aynı dönem filozoflarından Anaksimandros'a göre tabiat hâdiselerinin ve fizik nesnelerin temeli yani arkhesi “*apeiron*”dur. Apeiron kelimesi tanımlanamayan, kuşatılamayan, sınır içine alınamayan gibi anlamlara gelmektedir. Bu belki de mutlaklığı ifade etme arayışı içinde ortaya çıkmıştır. Anaksimandros'a göre kâinatın oluşumu sıcak-soğuk, yaş-kuru şeklindeki iki temel zıtlığın apeiron'dan ayrılması ile başlamıştır. Varlıklar bu zıtların *vortex* adı verilen bir dönme hareketi sonucunda birbirinden ayrılması ya da birleşmeleri sonucu oluşmaktadır. Dönme hareketi ile zıtlar belirlemekte ve kâinatta armonik bir yapı oluşmaktadır. Thales'de her varlığın ruh taşıdığı, nesnelerin ruhlarla dolu olduğu düşüncesi Anaksimandros'da biraz daha rasyonelleşmiştir. Yine aynı dönem Milet'li düşünürlerden Anaksimenes ise havayı bütün fiziksel nesnelerin arkhesi olarak kabul etmiştir. “Hava anlamına gelen ruhumuzun bizi bir arada tutması gibi , nefes ve hava da bütün evreni sarar ve bir arada tutar” demiştir.

M.Ö. 5. yüzyılda Milet İranlılar tarafından işgal edilip felsefe çalışmaları başka merkezlere kaydı-ğı bir dönemde Efes'de doğan Herakleitos ismi önem kazanmıştır. Bu düşünür her şeyin aslı ve özünü yani arkhesini araştırmanın yanında “oluş” problemi üzerinde de durmuştur. Ona gö-

re her şey sürekli bir oluş ve hareket içindedir. Arkhe olarak kabul ettiği ateş varlık âlemine bu özelliği vermektedir. Ateş yön veren kuvvettir. Her şey ateşe ve ateş her şeye dönüşür. Oluş, ateş sayesinde karşıtların birbirine dönüşmesi olayıdır. Hayat ve ölüm bir bütünün parçasıdır, gece ve gündüz birlikte günü meydana getirir. İnen ve çıkan yol aynıdır, daire şeklindeki bir hat üzerinde başlangıç ve bitiş noktasını ayırt edemezsiniz. Her şey karşıtının yok olması sayesinde ortaya çıkabilir ve yaşayabilir; oluş karşıtların birliği sayesindedir. Bu İslâm âleminde meşhur olan “Her şey zıddıyla bilinir” hükmünün değişik tarzda ifadesi gibidir. Karşıtların mücadelesi sayesinde var olmak varlıkların zaman içinde değiştikleri anlamına gelmektedir. Bu anlamda Herakleitos’un “Bir nehre iki defa giremeyiz” sözü meşhurdur.

Daha sonra İyonyalı filozoflarla birlikte tek arkhe (monizm) dönemi sona ermiş çok arkheli (plüralist) varlık izahı dönemi başlamıştır. Bunlardan M.Ö 5. yüzyıl başlarında yaşamış olan Empedokles’e göre varlıklar dört farklı kök elemanın (unsurun) bir araya gelmesi sonucu oluşurlar. Bunlar toprak, su, hava ve ateştir. Dört kök eleman sabittir, değişen sadece oranlardır. Bu düşünce daha sonra atomcu filozoflar tarafından geliştirilmiştir, ancak atomcu filozofların mekanik görüşleri yerine Empedokles evrime inanmaktadır. Ona göre

dört kök elemanın bir araya gelmesini ve ayrılmasını temin eden sevgi ve nefrettir. İlk atomcular Leukippos, Demokritos ve Epikuros'dur. Bunlar M.Ö. 5.-3. yüzyıllar arasında yaşamışlar, fiziksel nesnelerin sert, katı, bölünemez parçacıklardan (atom) meydana geldiğini düşünmüşlerdir. Bunlara göre atomlar birbirlerinden biçimleri ve genişliklerine göre ayrılırlar. Bazı atomlar düz ve yuvarlaktır, bazılarının çengelleri vardır. Farklı şekillerdeki atomların bir araya gelmesi ve sivri, yuvarlak, veya köşeli oluşlarına göre nesneleri farklı algılarız.

Pythagoras felsefesinde her şeyin aslı (arkhe) sayıdır. Antik Yunan döneminde "kozmoz" düzenlilik ve güzelliği ifade için kullanılmıştır. Bu kelimeyi kâinat anlamında muhtemelen ilk kez Pythagoras kullanmıştır. Düzenlilik ve güzellik harmoni demektir. Harmoni sadece fizik dünyada değil insan ruhunda da söz konusu olduğu için bu görüşler daha sonra tıp ve tıp felsefesi üzerinde de etkili olacaktır.

Platon varlıkların ateş, hava, su ve toprağın belirli oranlarda karışımlarından oluştuğuna inanmaktadır. Ateş dört adet üçgen yüzü olan şekillerdeki taneciklerden, hava sekiz yüzlü taneciklerden, su yirmi yüzlü taneciklerden, toprak ise küp şekilli taneciklerden oluşmuştur. Bu şekillerle özel-

likler arasında bir uyum vardır. Meselâ ateşin yakıcılığı üçgenin sivri uçlarının bir sonucudur.

Aristo Yunan düşüncesinde bir dönüm noktası olmuş ve kavramların nesnelere bağlı olarak şekillendiğini, esas olanın nesneler olduğunu ifade etmiştir. Bir nesne hakkında elde edilebilecek bilgileri ise on kategoride ele almaktadır. Bunlardan dokuzu nesnenin dış görünüşü ile ilgili olup duyu organlarımız ile elde edilir. Onuncu kategori ise akıl ile kavranabilen, tasarlanabilen kategoridir. Duyu organlarına hitap eden dokuz kategoricilik(kemiyet), nitelik(keyfiyet), görelilik(nispet, izafet), zaman, yer (mekân), durum (vaz'ı), sahip olma (mülk veya iyelik), etki (fiil,aksiyon), edilgi (infial, passion) şeklinde sıralanmıştır. Onuncu kategori ise hepsinin özünü ifade etmektedir ve cevher adını almaktadır. Cevherin, Platon'daki asıl ve idealardan farkı fizik nesnelerin dışında bir dünyaya ait olmaması, tersine fizik nesnelerle birlikte bulunmasıdır. Bu anlayış daha sonra pozitif olarak adlandırılan bilimlerin ve dolayısı ile modern tıbbın şekillenmesinde önemli bir adım olarak kabul edilmektedir.

Daha sonraki gelişmelere İskenderiye Okulu damgasını vurmuş bu okulda ise tıp konusunda önemli çalışmalar yapılmıştır. Tıp alanındaki çalışmalar Herafilos ile başlamıştır. İskenderiye'de

dersler vermiş ve burada diseksiyon(teşrih) yapma imkânı olduğu için tıptaki gelişmeler hız kazanmıştır. Burada Herafilos beyin, sinir sistemi, damarlar, kalp, göz, üreme organları hakkında geniş bilgi ortaya koymuştur. Aynı dönemde kıyaslamalı anatominin kurucusu M.Ö.4. yüzyılda yaşamış olan Erasistratos'tur ve sinirler, beyin damarları ve kalp üzerinde çalışmıştır. İskenderiye okulunun tıpta son önemli temsilcisi Bergamalı Galen olmuştur. Galen'in M.S.100-200 arasında yaşadığı tahmin edilmektedir. Anatomi konusunda çalışmalar yapmış, nabızı teşhis aracı olarak kullanmıştır. Tıp bilgilerini sistematik olarak ele aldığı kitabı Orta Çağ'ın sonuna kadar önemini korumuştur. Galen ve Hipokrat, antik çağda tıp alanında en önemli isimler olarak tarihe geçmişlerdir.

ORTA ÇAĞ'DA TIP

İslâm Dünyasında Tıp

İslâm dünyasında erken dönemlerdeki tıp bilgisi daha çok ayet, hadis ve Hazret-i Muhammed'in davranışlarına bakılarak geliştirilmiştir ve halk sağlığı ile ilgilidir; belli yiyecek ve içeceklerden uzak durulması, beslenme düzeni, uyulması gereken temizlik kuralları vb. hakkında verilen bil-

gilerin bütününe peygamber tıbbı (tıbb-ı nebevî) denmektedir.

Daha sonra, diğer bilim dallarında olduğu gibi, önceki tıp bilgileri de çevirilerle İslâm dünyasına aktarılmıştır. Çevirilerle elde edilen bilgiler esas alınsa da İslâm dünyasında yaşamış olan doktorlar bizzat kendilerinin gözlemlerini ve meslekî deneyimlerini bu bilgilerle birleştirip, mevcut durumun geliştirilmesinde çok önemli katkıları olmuştur. Bunlar arasında Razi, kitapları yaklaşık altı yüz yıl Avrupa'da tıp fakültelerinde okutulan ve Avicenna ismiyle tıbbın babası kabul edilen İbn Sînâ, aynı dönemde yaşayan özellikle de cerrahhî konusundaki çalışmaları ile doğu ve batıda otorite olarak kabul edilen Zehravî yer almaktadır.

Batı Dünyasında Tıp

12., 13. ve 14. yüzyıllarda Arapçadan Lâtinceye çevrilen biyoloji ve tıp eserleri bu alandaki mevcut bilginin Batı'ya aktarılmasını sağlarken, 15. yüzyıldaki keşif seyahatleri yeni bitki ve hayvan türleriyle karşılaşılmasına sebep olmuştur. 15. yüzyılda yazılan eserlerin bir kısmı o güne kadar bilinen hemen bütün hayvan ve bitkileri içeren ansiklopedik eserlerdir.

Bu yüzyıldaki eserler doğayı mümkün olduğunca değiştirmeden yansıtmaya yöneliktir (Natura-

lizm). Bu amaçla canlılar oldukça çok incelenmiştir. Meselâ Leonardo de Vinci 15. yüzyılda yaşamış ve canlıların anatomik yapısını detaylı şekilde incelemiştir.

Orta Çağ Batı Dünyasında,

Rönesansta ve Yeni Çağ'da Tıp

17. yüzyıl, bilimsel yöntemin yeniden ele alınıp şekillendirildiği bir dönem olmuştur. Daha önce diseksiyona yani insan cesedinin açılarak incelenmesine karşı çıkıldığı için, insan anatomisi ile ilgili bilgiler hayvanların içyapıları ve organları incelenerek elde ediliyordu. Bu dönemde diseksiyon ile insan anatomisi üzerinde çalışmalar başlamış ve anatomide önemli adımlar atılmıştır. Fizyoloji çalışmaları da viviseksiyon(canlı üzerinde araştırma yapma) çalışmaları ile hızlanmıştır. Canlı organizmanın işlevlerini cansız üzerinde tam anlamı ile anlayabilmek mümkün değildir. 18. yüzyılda bu çalışmalar yoğunlaşarak devam etmiş sindirim ve solunum sistemlerinin anlaşılabilmesi için canlı hayvanlar üzerinde çalışmalar yapılmıştır.

Bu dönemde canlılık kavramı üzerinde çok tartışmalar olmuştur. Canlı nedir? Canlı ve cansız arasındaki fark nedir? Bu soruların cevabı aranmış

ve bir kısım canlı ve cansızlar arasında farklılık olmadığı ve her ikisinin de fizikokimyasal olgular olduğu ifade edilmiştir (Mekanist Okul). Buna karşı çıkan biyologlar ise her ne kadar canlı yapı cansız madde ile benzerlik gösterse de organik ruh canlıyı cansızdan farklı kılar, canlı bununla canlı olur demektedirler (Vitalist Okul).

Yine bu dönem canlıların anatomik ve fizyolojik anlamda sınıflanmasında önemli bir mesafe katılmıştır. Canlıyı sınıflandıran ilk bilim adamı Aristo'dur. Daha sonra altıncı yüzyıldan itibaren, seyahatlerle daha önce bilinmeyen pek çok bitki ve hayvan türü keşfedildiği için bu konu tekrar ele alınmıştır. Bu dönem de "tür" kavramı tanımlanmış ve "kendi içinde çoğalarak benzeri fertler meydana getiren en geniş grup" olarak belirlenmiştir. Bu yüzyılda Linne yaptığı seyahatlerle pek çok yeni bitki ve hayvan türü belirlemiş ve yeni bir sınıflama sistemi oluşturmuştur.

Osmanlılarda Tıp

Osmanlı Devleti'nde tıp çalışmalarının teorik temelini İslâm tıbbı oluşturmuştur. İslâm dünyasında olduğu gibi dört unsur, dört sıvı, dört mizaç teşhis ve tedavinin temelini teşkil etmiştir. Hipokrates, Galen, Razi, İbn Sînâ ve İbn Baytar gibi tıp dünyasında otorite olarak kabul edilen doktorlar

Osmanlı tıbbında da etkilerini sürdürmüşlerdir. Ancak, Osmanlı tıbbı İslâm dünyasındaki bilgilerin aynen tekrarından ibaret değildir. Bazı doktorlar gözlemlerine ve meslekteki tecrübelerine dayanarak mevcut bilgilere pek çok katkıda bulunmuşlardır.

YAKIN ÇAĞ'DA TIP

19. yüzyıldaki tıp çalışmaları temel bilimlerden özellikle fizik, kimya ve biyolojiden etkilenmiştir. Patoloji çalışmalarında hücre düzeyine inilmiş ve hastalıkla ilgili olarak hücre temel birim kabul edilmiştir. Yine bu dönemdeki çalışmalara mikroskop eşlik etmiş; virüsler, bakteriler ve parazitler konusundaki çalışmalar hızlanmıştır. Hastalığa sebep olan unsurlar yavaş yavaş belirlendikçe onlardan nasıl korunmak gerektiği konusunda da metotlar geliştirilmeye başlanmıştır. Bu dönemin önemli isimlerinden olan Pasteur(1822-1895) çalışmaları ile kuduz mikrobunu ve aşısını bulmuş, ayrıca bütün canlıların ancak bir canlıdan meydana gelebileceğini kesin bir şekilde göstererek yıllardır süren bir tartışmaya son noktayı koymuştur. Onun çalışmaları ile pastörizasyon koruyucu bir teknik olarak geliştirilmiştir.

Bu dönemin en hızlı gelişen alanlarından biri cerrahî olmuştur. Diğer önemli bir gelişme

1895’de Röntgen tarafından X ışınlarının hastalık teşhisinde kullanılmasıdır. Aletlerin dezenfeksiyonu, antiseptiklerin kullanılması, analjezikler ve anestezi maddelerinin hızla geliştiği bir dönem olmuştur. J. Lister (1827-1912) havanın minik canlılarla kaplı olup açık yaraların bunlardan etkilendiğini, bunların özel merhem ve ilâçlarla yok edilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Bu yüzyılda, fıtık ameliyatlarında, amputasyonda (kol veya bacak gibi bir organın kesilip çıkarılması) genel anestezi için saf klor ve eter kullanılmıştır. Anatomi konusundaki çalışmalar özellikle sinir sistemi üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu çalışmalar yeni bir ihtisas alanı olan psikiyatrinin doğmasına zemin hazırlamıştır. P. Pinel psikiyatrinin babası olarak anılmaktadır. Çocuk sağlığı ve hastalıkları da bu dönemde gelişmiştir.

19. yüzyılın önemli gelişmelerinden biri de farmakoloji alanında olmuştur. Daha önce kullanılan bitkisel ve hayvansal ilâçlar kimya dalındaki gelişmelerle yerlerini inorganik ve organik kökenli terkiplere bırakmıştır. Bu çalışmalarla antibiyotikler hızla gelişmiş ve tıbbın hizmetine sunulmuştur. Bu dönemin önemli buluşlarından biri de vitaminlerdir. N.İ. Lunin (1853-1937) araştırmaları sırasında, bütün doğal diyetlerin bilinmeyen bazı maddeler içerdiğini belirlemiştir. Sun’î olarak hazırladığı sütle (yağ, protein ve

karbonhidratları içeren) beslediği farelerin öldüğünü görmüş ve bu bilinmeyen maddelerin hayatın vazgeçilmez unsurları olduğu sonucunu çıkarmıştır. Onun bu çalışmalarının önemi fark edilmemiştir. Ancak daha sonra K.Takaku (1849-1915) beriberi hastalığının tedavisinde, farelerin besinlerine pirinç ilâve ettiği zaman hayvanların iyileştiğini belirlemiştir. Daha sonra bunun nedeninin suda eriyebilen ve pirinç, maya ve buğday gibi çeşitli maddelerde bulunan B vitamini olduğunu belirlemişlerdir. Aynı dönemlerde halk sağlığı ve koruyucu hekimlik alanlarında da önemli aşamalar kaydedilmiştir.

20. yüzyıl tıpta ihtisaslaşma ve her alanın kendi içinde alt dallara ayrılarak geliştiği ve müthiş bir bilgi birikiminin olduğu dönem olmuştur. Beden içinde sinir sistemi ile birlikte çalışan endokrin sisteminin (hormonların işleyişi ve bunlarla ilgili hastalıkların sistemi) keşfi ve vazoaaktif peptitler gibi, endorfinler gibi ağrı iletiminden yara iyileşmesine kadar pek çok olayda etkili olan maddelerin keşfi ve immün sistemin (bağışıklık sistemi) çok daha iyi anlaşılması hastalık gruplarını ve tedavi yaklaşımlarını çok zenginleştirmiştir. Ayrıca bilgisayarlı tomografi ve manyetik rözenans gibi görüntüleme sistemleri tıbbın teşhis imkânlarında büyük bir sıçrama oluşturmuştur. Teknoloji ve özellikle elektronik ve bilgi-

sayar alanlarındaki gelişmeler tıbbın her alanında özellikle radyoloji ve cerrahîde âdeta çığır açmıştır. İnsan genom projesi bu yüzyılın en heyecan verici projesi olmuştur ve önümüzdeki yılların en önemli gelişmelerine gebe olduğunun pek çok işareti bulunmaktadır. Genetik ve immünoloji tıbbın geleceğinde ana hatları çizecek iki alan gibi gözükmektedir.

2. BÖLÜM

ALTERNATİF TIP YÖNTEMLERİ

AKUPUNKTUR

Akupunktur orijini yaklaşık beş bin yıl öncesine dayanan ve Çin’de ortaya çıkmış bir tedavi metodudur. Bu tedavi metodunun temelini oluşturan anlayışa göre sağlıklı olma durumu tüm yaşayan organizmalarda mevcut *qi* (ya da *chi*) olarak adlandırılan hayat enerjisinin bedende dengeli olarak akışının sonucudur. Akupunktur uygulamalarını şekillendiren teoriye göre bedende meridyen olarak adlandırılan on iki adet temel büyük enerji hattı bulunmaktadır ve bu hatların her biri belirli iç organlarla ve organ sistemleriyle irtibatlıdır. Hastalıkların *qi* adlı enerji sisteminin belirli noktalarda tıkanmasından kaynaklandığı düşünülmüş ve meridyen sistemi üzerinde uyarıldığında enerji akışını kolaylaştıracak binden fazla nokta tesbit edilmiştir. Hemen derinin altında yer alan bu akupunktur noktalarına özel bazı iğneler batırıldığında ya da uyarıcı nitelikte tohumlar yapıştırıldığında bunun tıkanıklığı düzelttiği ve enerji akışını tekrar sağladığı düşünülmektedir. Hastalığın ve ağrının kaynağı enerji tıkanıklığı ol-

duğu için de ağrı geçmiş ve sağlıklı hâl tekrar sağlanmış olmaktadır.

!960'larda Kim Bong Han ve bir araştırma grubu insan bedeninde bu meridyenlerin varlığını ortaya koyabilmek için bir çalışma yaptılar. Bu alışma sonucunda Çin geleneğinde varlığına inanılan meridyenlere uygun hatlarda ince kanal benzeri tp şeklinde oluşumların var olduğunu mikrodiseksiyon yoluyla ortaya koyduklarını belirttiler. Bu kanallardaki sıvı bazen kan ve lenf dolaşımı ile aynı yönde bazen aksi yönde akmaktaydı. Aynı konuda bir Fransız araştırmacı olan Pierre de Vernejoul de çalışmış ve akupunktur noktalarına radyoaktif izotoplar enjekte ederek özel bir kamera aracılığı ile bunların dağılma paternini izlemiştir. Bu alışma sonucunda dört ila altı dakika içinde izotopların akupunktur meridyenleri boyunca otuz santimetre ilerlediği gözlenmiştir. Aynı izotoplar kana verilerek yayılım paternleri izlendiğinde meridyen hatlarını takip etmiyordu. Bu da akupunktur noktalarının bulunduğu bölgeden geçen farklı bir hattın delili olarak kabul edilebilirdi. Yine son zamanlarda yapılan çalışmalar akupunktur noktaları, meridyenler ve bedenin elektrik akımları arasında spesifik bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur. 1950'lerden beri meridyenlerde ve spesifik akupunktur noktalarında galvanik deri cevabını örtecek (*galvanic skin res-*

ponse-GSR) elektrik cihazları geliştirmek için pek çok çalışma yapılmıştır. Bu alışmalar hem meridyen sistemini doğrulamış hem de akupunktur noktalarının bedeninin diğer noktalarına göre daha yüksek düzeyde elektrik kondüktansı taşıdığını ortaya koymuştur.

Akupunktur yöntemi ile vücudun çeşitli bölgele-
rindeki ağrılar, psikolojik ve mental problemler,
bağımlılıklar, kilo problemleri, pek çok durum te-
davi edilmektedir. Bu yöntem giderek daha fazla
kabul görmekte ve sağlık sistemleri arasında da-
ha fazla yer almaktadır.

UYGULAMALI KİNESİYOLOJİ

Bu yöntem, spesifik kaslardaki zayıflıkların belir-
lenmesi ile vücut organlarında ve bezlerindeki
sağlıkla ilgili dengesizliklerin ortaya konabilmesi
hedefine yönelmiştir. Bu spesifik kasların uyarıl-
ması ve gevşetilmesi ile uygulamalı kinesiyo-
loji çok çeşitli sağlık problemlerini teşhis edip z-
me kavuşturabilir.

Spesifik kaslardaki fonksiyon bozuklukları ve ilgi-
li organ ya da bezlerdeki fonksiyon bozuklukları
arasındaki yakın bağlantıdan dolayı uygulamalı
kinesiyo-
loji geniş bir hastalık çeşidinin tespit ve
tedavisinde kullanılabilir. Hastalığın kaynağının
kas, bez veya organ olması fark oluşurmaz. Uy-

gulamalı kinesiyojji kas-bez-organ bağlantısından hareketle sağlık probleminin nedenine işaret etmekte ve bunu doğrulamak için daha ileri tetkiklerin yapılabilmesine yol açmaktadır. Problem tespit edildikten sonra ilgili kası güçlendirmek için çeşitli teknikler uygulanmakta ve sağlığın tekrar kazanılması amaçlanmaktadır. Bu metotun öncülerinden olan Los Angeles'dan Robert Blaich, D.C. satım hastalığının tedavisinde konvansiyonel metotlarla uygulamalı kinesiyojinin metotlarını karşılaştırmakta ve kas aktivitesinin sağlık üzerindeki etkisine bir örnek olarak ortaya koymaktadır. Astımın konvansiyonel metotlarla tedavisinde adrenal bezi hormonları veya türevleri kullanılmaktadır. Uygulamalı kinesiyojji bu durumda, adrenal bezi ile de bağlantılı olan sırt ve bacak kaslarını araştıracak ve bu kaslardaki zafiyeti gidermek yoluyla adrenal bezin kendi bronkodilatrlerini (hava yollarını gevteten ya da açan kimyasal maddeler) salgılamasına yardımcı olacaktır.

Uygulamalı kinesiyojji uzmanlık gerektiren bir tekniktir ve ehil olanlar tarafından uygulanmalıdır. Bu metodu uygulayacak kişilerin ayırıcı tanı yapabilecek ve bulguları değerlendirebilecek düzeyde tıbbi bilgisinin olması gerekmektedir.

BİYOFEEDBACK EğİTİMİ

Biofeedback eğitimi kişiye bedeninin hayatı

fonksiyonlarını basit elektronik cihazlarla kontrol edebilmeyi öğretir. Biofeedback özellikle stresin azaltılmasını öğretmekte, baş ağrılarını geçirmekte , astım ataklarını kontrol edebilmekte, hasarlı kaslara tekrar fonksiyonlarını kazandırmakta ve ağrının azaltılmasında yararlıdır.

Kişinin hayatî fonksiyonlarını kontrol edebilme-yi öğrenebileceği düşüncesi oldukça yenidir. 1969'lardan önce bilim adamlarını çoğu kalp hızı ve nabız, sindirim, kan basıncı, beyin dalgaları ve kasların işleyişleri gibi otonom sinir sistemi fonksiyonlarının istemli olarak kontrol edilemeyeceğine inanırlardı. Son zamanlarda biofeedback ile birlikte yönlendirilmiş hayal, progresif relaksasyon ve meditasyon gibi kendini kontrol metotları gittikçe yaygınlaşan şekilde fizyologlar ve psikologlar tarafından kabul görmektedir.

Biofeedback eğitimi normalde bilinç dışı olan beden fonksiyonlarının (solunum, kalp hızı ve kan basıncı gibi) genel sağlık durumunun iyileştirilmesi amacı ile bilinçli olarak kontrol edilmesini öğretmektedir. Bu süreçte monitörize edilen kişinin hayatî fonksiyonlarını anında rapor eden bir düzenek oluşturulmakta ve kişiye sistemi bilinçli olarak etkileme imkânı sağlanmaktadır. Bu konuda alınan eğitimin ardından

pratik uygulamalar ne kadar fazla olursa beden fonksiyonlarını kontrol kabiliyeti de o kadar artacaktır.

Bu metot özellikle stresle bağlantılı olan insomni, temporomandibüler eklem sendromu, migren, astım, hipertansiyon, gastrointestinal hastalıklar, müsküler disfonksiyon (kas fonksiyon bozuklukları) gibi durumlarda etkilidir. Ayrıca kanser, AIDS ve diğer kronik hastalıklarda stresi azaltıcı bir yöntem olarak da öğretilmektedir.

HÜCRE TERAPİSİ

Hücre terapisi vücuda hücre materyallerinin enjekte edilmesi ile fiziksel rejenerasyonu hızlandırmaktadır. İyileşmeyi hızlandırmak, yaşlanmanın etkilerini geciktirmek için ve artrit, Parkinson hastalığı, ateroskleroz ve kanser gibi çeşitli dejeneratif hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. ABD’de onaylanmamış olmakla birlikte dünyanın pek çok yerinde ve birçok Avrupa ülkesinde uygulanmaktadır.

Hücre terapisi İsviçreli doktor Paul Niehans tarafından geliştirilmiştir. Niehans bez ve organ transplantasyonunda uzman bir isimdir. 1931 yılında tiroid ameliyatı sırasında paratiroid bezi hasar gören bir bayana uyguladığı ameliyat sıra-

sında keşfetmiştir. İğdiş edilmiş bir danadan paratiroid bezi transplante etmeyi plânlıyordu, ancak transplantasyonu gerçekleştirebilecek yeterli zaman yoktu. İnce ince kıyılmış bir kısım günde dokusunu salin solüsyonu ile karıştırdı ve hastaya enjekte etti. Hastanın nöbetleri durdu ve tamamen iyileşti. Bu ilk prosedürün başarısından sonra bu metot devlet başkanı Eisenhower da dahil olmak üzere pek çok kişiye uygulanmıştır.

Hücre tedavisi geniş anlamı ile ele alındığında kan transfüzyonları, kemik iliği nakilleri ve hücre materyallerinin enjeksiyonunu içermektedir. Bu tedavi şeklinin içeriğinde organlardan, fetustan, embriyo veya hayvanlardan elde edilen hücre materyallerinin iyileşmeyi hızlandırmak ve çeşitli dejeneratif hastalıkları tedavi etmek amacı ile kullanmak da yer almaktadır. Canlı hücreleri kullanan, dondurulmuş ölü hücreleri kullanan farklı ekoller vardır. Spesifik organlardan alınan hücreler ve tüm emriyonun kullanılması gibi uygulamalar da vardır.

Pratik uygulamalarda hücre terapisi vücudun doğal işleyiş sistemi ile birlikte hareket ettiği için insan bedenine büyük ölçüde yardımcı olacak metotlara zemin olabilir. Bu metodu uygulayanlara göre vücutta rejenerasyon süreci biyoloji bili-

minin kurallarına göre işlemelidir. Buradaki esas problem bedendeki işleyişin yürümesine yardımcı olmaya mı yoksa bedeni bir işleyişe zorlamaya mı çalıştığınızdır.

AYURVEDA

Son beş bin yıldır Hindistan'da uygulanan bir metottur. Ayurvedik tıp, kelime olarak (yaşam bilimi) anlamına gelmektedir ve doğal tedavi metotlarını önemli ölçüde kişiye özel hâle getirip karşılaştırmalı şekilde uygulamaktadır. Ayurvedik tıp, beden, zihin ve ruha eşit ölçüde önem verir ve kişinin özünde var olan ferdî harmoniyi tekrar kazandırmayı hedefler. Bir ayurveda uzmanının ilgilendiği nokta hastasının ne hastalığı olduğu değil hastasının kim olduğudur.

Ayurvedik tıp için anahtar özellik beden yapısıdır. Herhangi bir ferdin beden yapısını belirlemek için ayurveda uzmanı önce hasta bedeninin metabolik tipini tespit eder. Daha sonra kişinin çevresi ile harmoni hâline tekrar dönebilmesi için ona spesifik olan bir tedavi plânı yapılır. Bu tedavi plânı içinde diyetle değişiklikler, egzersiz, yoga, meditasyon, masaj, bitkisel tonikler, bitkisel buhar banyoları, ilâçlı lavmanlar, ve ilâçlı inhalasyonlar yer almaktadır.

Ayurveda üç tür beden yapısı ya da doşa olduğu tezi üzerine oturtulmuş bir yaklaşımdır. Üç adet metabolik beden türü vata, pitta ve kapha olarak adlandırılmaktadır. Bunlar batı tipi sınıflamadaki zayıf, kaslı ve yağlı şeklindeki beden sınıflamalarına benzer. Ancak ayurvedik tıp anlayışına göre bu tasnifler insan bedenini çok daha derinden etkileyen özellikleri ifade etmektedir. Bu beden tipleri kişinin sistemini oluşturan iç özellikleri ifade etmekte ve neden bir kısım insanın süt, kırmızı biber, yüksek ses ya da nemden fazla etkilenmediği hâlde bir kısmının bunlara aşırı reaksiyon gösterdiğini de açıklamaktadır. İnsanlar çoğunlukla bu doşa karakteristiklerinin farklı oranlarda karışımını temsil eder. Genellikle bunlardan biri diğerlerinden daha ön plândadır. Vata tiplerin genel karakteristik özelliği değişkenliktir. Büyüklük, şekil, mizaç, ve davranış olarak tahminî güç ve değişken özellikler sergilemek vata tipinin belirleyici özelliğidir. Bunlar genellikle ince yapılı, damarları ve eklemleri belirgin, ciltleri soğuk ve kuru olan kişilerdir. Hayal güçleri geniş, etkileyici, aktif ve çabuk kavrayan ve aceleci özellikler taşırlar. İşlere başlamakta iyi, bitirmekte kötüdürler. Yeme, içme ve uykuları dengesizdir. Anksiyete, uykusuzluk, premenstüral sendrom ve konstipasyona eğilimlidirler. Vata enerjisi sürekli dalgalanma hâlinindedir. Pitta beden tipinde olanlar az

çok kestirilebilen özellikler taşırlar. Güç ve dayanıklılıkları orta düzeydedir. Genellikle istikrarlı bir kilo düzeyleri vardır. Saç renkleri çoğunlukla kıızıl ya da sarı, tenleri kırmızı ve yüzleri çillidir. Hızlı konuşurlar, keskin bir zekâyâ sahiptirler, mizaçlarında zaman zaman patlama tarzı değişimler gözlenebilir. Uyku ve yemekleri düzenlidir. Günde üç öğün yerler ve sekiz saat uyurlar. Çok terlerler, çoğunlukla sıcaktırlar ve susuzluk hissederler. Çoğunlukla akne, ülser, hemoroid ve mide problemleri vardır. Kapha tipinin temel özelliği rahat oluşudur. Bu tipte olanlar çoğunlukla sert, ağır ve güçlüdür. Sindirimleri yavaştır ve kilo alma eğilimindedirler. Saçları genellikle yağlıdır, kızmaları, yemeleri ve hareketleri yavaştır. Uykuları uzun ve ağırdır. Yüksek kolesterol, obezite, alerji problemleri ve sinüs problemlerine yatkınlık gözlenir. İşleri hep sonraya bırakırlar ve dik kafalıdırlar. Her insanın metabolik tipi özellikle baskın olan bir doşa tarafından belirlense de her üç doşanın özellikleri vücudun her hücre, doku ya da organında çeşitli oranlarda bulunmaktadır. Bu doşaların vücudun spesifik alanlarında lokalize oldukları düşünülmektedir. Vata harekettir ve fiziksel sistemi aktive eder böylece solunum ve kan dolaşımı oluşur. Vata, kalın bağırsakta, pelvik kavitede, kemiklerde, deride, kulaklarda ve uyluklarda bulunur. Pitta metaboliz-

madır ve beslenmede yiyeceklerin kullanılabilir hâle getirilmesi ile ilgilidir. Bedende bulunan yüzlerce enzimin harekete geçirilmesinden sorumludur. İnce bağırsak, mide, ter bezleri, kan, deri ve gözlerde bulunur. Kapha ise vücudun ana yapısını belirleyen kemikler, kaslar ve yağlarla ilgilidir. Vücudun bütünlüğünün muhafazasından, beslenmesinden ve organların korunmasından sorumludur. Göğüs kafesi, akciğerler, omuriliği saran beyin-omurilik sıvısı kaphanın bulunduğu yerlerdendir.

Doşalar denge hâlinde ve ferdin özel yapısı ile uyum hâlinde olduğunda sonuç sağlık ve enerji dolu harmoni içinde bir bedendir. Bu ince denge bozulduğunda beden dıştan gelen stres faktörlerine hassas hâle gelir. Bunlar virüs ve bakterilerden kötü beslenme ve aşırı çalışmaya kadar değişebilmektedir.

Ayurveda ile tedavi metotları arasında temizleme ve detoksifikasyon (shodan), paliyasyon (shaman), rejuvenasyon(rasayana), mental hijyen ve ruh sağlığı(satvajaya) yer almaktadır. Temizleme ve detoksifikasyonda kusturma, bağırsaklara pür-gatif uygulanması, lavmanlar, kanın temizlenmesi, burun yoluyla ilâç ve aroma uygulamalarını içerir. Bunların hepsi birlikte “pancha karma” şeklinde adlandırılır. Hepsi bedende biriktiği dü-

şünülen toksinleri uzaklaştırmaya yöneliktir. İkinci basamak, paliyasyon ya da shaman beden dışlarını pasifize etmek ya da dengelemek için kullanılır. İyileşmenin beden boyutundan çok ruh boyutuna odaklanır. Bitkilerle tedavi, oruç, bir melodiye eşlik etmek, yoga, solunum egzersizleri, meditasyon ve sınırlı bir zaman boyunca güneşlenme şeklindeki metotların bir kombinasyonunu uygular. Temizleme rejiminden sonra rasayana adı verilen tonifikasyon programı başlar. Tonifikasyon bedenin kalıtım yolu ile sahip olduğu özündeki fonksiyonların iyileştirilmesi anlamına gelmektedir. Bu radyonun kanal ayarına benzer tarzda beden fizyolojisinin ayarlanması anlamına gelmektedir. Mental hijyen ve ruhsal iyileşme (satvajaya) daha yüksek bir ruhsal/zihinsel düzeye ulaşmayı hedefler. Bu fizyolojik stres, duygusal gerilim bilinç dışı negatif inançların atılması ile sağlanır.

Bu tedavileri uygulamak için ayurvedik tıp diyet, egzersiz, meditasyon, bitkisel şifa, masaj, güneş ve solunum eğitimi gibi yöntemleri kullanmaktadır.

AROMATERAPİ

Aromaterapi enfeksiyon ve cilt hastalıklarından immün yetmezlikler ve strese kadar değişen çe-

şittteki hastalıkların tedavisinde bitkilerden ve ağaçlardan elde edilen esansiyel sıvı yağları kullanılmaktadır. Esansiyel sıvı yağlar Avrupa'da oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır ve şu an Fransa'da tıbbî anlamda bir aromaterapi sistemi uygulanmaktadır. Aromaterapi, bitkisel şifa metotları içinde çeşitli bitkilerin esansiyel sıvı yağlarının tedavi edici özelliklerini kullanan tek metottur. Pasifik Aromaterapi Enstitüsü direktörü Dr. Kurt Schnaubelt'e göre "aromaterapi" terimi bir yanlış anlamaya yol açmakta ve iyileşme sürecinde aromanın etkisi daha ön plândaymış gibi düşündürmektedir. Oysa Dr. Schnaubelt, sıvı yağların tedavi edici etkilerinin, farmakolojik özellikleri ve küçük moleküler yapıları nedeniyle vücut dokularına rahatlıkla penetre olabilmelerinden kaynaklandığını ifade etmektedir.

Aromaterapi solunum sisteminin bakteriyel enfeksiyonlarında, Epstein-Barr virüsü (enfeksiyöz mononükleoz isimli hastalığa yol açtığı düşünülen bir herpes virüs çeşidi) gibi immün yetmezlik (bağışıklı sistemimde yetersizlik) durumuna yol açan hâllerde ve çeşitli cilt hastalıklarında çok etkilidir. Aynı zamanda sistit (idrar torbası iltihabı) ve herpes simplex isimli hastalıklarda da faydalı olduğu gözlenmiştir. Esansiyel yağların sıklıkla daha çabuk ve daha derin etkisi merkezî sinir sistemi üzerinde oluşmakta ve aromaterapiyi stresle

başetmede mükemmel bir metot hâline getirmektedir. Esansiyel sıvı yağların kimyasal özellikleri bu maddelere antibakteriyel, antiviral, antispazmodik (spazmı çözücü), diüretik (idrar söktürücü), vazodilatör (kan damarlarını genişletici), vazokostriktör (kan damarlarını daraltıcı) özellikler kazandırmaktadır. Yine bu yağlar adrenal bezleri, overler (yumurtalıklar) ve tiroid bezi üzerinde de etki etmekte, bedeni enerjik ya da pasif hâle getirmekte, toksik maddelerin atılmasına ve sindirim işlevinin kolaylaşmasına yol açabilmektedirler. Yine sinir sisteminin çeşitli noktalarına etki ederek immün cevabı (bağışıklık sistemini) düzenler ve mizaç ile duygusal durumu harmonize eder. Nazal kavitenin üst kısmı ile etkileşime giren aromatik moleküller limbik sisteme(bu sistemi beynin duygusal işlevlerini düzenleyen ana pano şeklinde düşünebiliriz) seyahatlerinden önce çeşitli biyolojik süreçlerle modifiye edilen sinyaller üretmektedirler. Çeşitli esansiyel sıvı yağların kokularının inhale edilmesi ile sinüsler açılabilir, burundaki konjesyon gerileyebilir, göğüste rahatlama ve beynin nörokimyasal yapısında değişiklik oluşturarak mental ve emosyonel durumda değişikliklere yol açabilir.

Holistik sağlık anlayışı ve yaklaşımı arttıkça “yeşil devrim” yanlıları çoğaldıkça aromaterapi de daha önem kazanmaktadır. Muhtemelen gelecek

zamanlar içinde aromaterapi tıp doktorlarının uygulama alanına da girecektir. Tıbbın yeterince faydalı olamadığı noktalarda alternatif arayışların içine girildiğinde aromaterapi de önemli alternatiflerden biri olacaktır.

BİYOLOJİK DİŞ HEKİMLİĞİ

Biyolojik diş hekimliğinde, dişle ilgili işlemlerde toksik olmayan restorasyon materyalleri kullanılması ve toksik diş materyallerinin, gizli diş enfeksiyonlarının genel sağlık üzerindeki etkileri üzerinde durulmaktadır. Alternatif tıpla uğraşan hekimler ve diş hekimleri arasında diş sağlığının genel sağlığı derinden etkilediğine dair gittikçe yaygınlaşan bir kanaat oluşmaktadır. Avrupalı araştırmacılar, kronik dejeneratif hastalıkların en az yarısının dişle ilgili problemlere ve bunların tedavisinde kullanılan geleneksel ve modern tedavi tekniklerinden kaynaklandığını tahmin etmektedirler. Gümüş / cıva içeren ve amalgam adı verilen dolguların sağlık üzerinde olumsuz etkileri olarak tespit edilip yayınlanmış olanlar buzdağının su üstünde kalan kısmı gibidir. Pek çok hasta dişteki uygulamaların yol açtığı yan etkiler nedeniyle ortaya çıkan kronik problemlere senelerce çözüm aramaktadır. Diş altındaki veya çevresindeki enfeksiyonlar, akupunktur meridyenine

veya otonom siniri sistemi hattına denk gelen spesifik dişle ilgili problemler, diş kökü kanalları, dişte kullanılan restorasyon materyallerinin toksik etkileri veya biyoinkompetibil olmaları, elektrogalvanizm veya iyon göçü, temporomandibüler eklem sendromu, çenede stres ve travmaya bağlı olarak ağrıya yol açan durumlar bedende fonksiyon bozukluklarına yol açabilirler. Ayrıca gömük dişler, yirmi yaş dişleri, dolgulu dişler, kök kanalları, kistler, kemikteki kaviterler, enflamasyona bağlı kemikteki yoğunluk alanları organik problemlere yol açabilir. Diş altında tesbit edilememiş enfeksiyonlar da bu türden problemlere yol açabilir. 1950'lerde Reinhold Voll ağızdaki her dişin bir akupunktur meridyeni üzerinde yer aldığını ve elektroakupunktur tekniği ile herhangi bir dişin enfekte ya da hastalıklı olması durumunda o dişle aynı meridyende bulunan diğer organların da etkilendiğini ortaya koymuştur. İspanya'dan Ernesto Adler pek çok hastalığın yirmi yaş dişi ile bağlantılı olabileceğini ortaya koymuştur. Bu problemler arasında kekeleme, epilepsi, eklem ağrıları, depresyon, baş ağrıları ve kalp problemleri de yer almaktadır. Amerikan Diş Hekimliği Birliği Araştırma Direktörü Weston Price böbrek ve kalp hastalıkları olanlarda kök kanalları problemleri ise ve bu problem ortadan kaldırılırsa vakaların çoğunda hastalığın ortadan

kalkacağını iddia etmektedir. Ayrıca amalgam dolgular da, vücuda civa, kalay, bakır, gümüş ve bazen çinko salgılanmasına yol açabilmektedir.

Diş hastalıklarının biyolojik tedavisinde sağlıklı dişlerin korunması esas alınmakta, nöral terapi, oral akupunktur, soğuk lazer terapisi, kompleks homeopati, çene dengesini bozan durumların ortadan kaldırılması ve beslenme gibi yöntemler kullanılmaktadır.

Biyolojik diş hekimliği, gelecekte amalgam gibi vücuda zarar veren dolgu maddeleri yerine daha biyolojik ve vücutla uyumlu maddelerin kullanılması arayışına girecektir. Diğer tıp dalları ile koordinasyon içinde vücudu bütün olarak ele alan bir diş hekimliği anlayışının önümüzdeki dönemlerde sağlık açısından çok daha büyük önem arzedecektir.

VÜCUDUN ÇALIŞTIRILMASI

Bedenin çalıştırılması terimi masaj, derin doku manüplasyonu, hareketlerin farkında olma, enerjinin dengelenmesi gibi uygulamaların insan vücudunun yapı ve fonksiyonlar olarak iyileştirilmesi amacına yönelik olarak kullanılması anlamına gelmektedir. Her şekli ile vücudun çalıştırılması işlemi, ağrının azaltılması, hasar görmüş

kasların rahatlatılması, kan ve lenfatik dolaşımın hızlandırılması ve derin relaksasyon oluşturulmasına yardımcı olur.

Asırlardır dokunmanın terapötik etkisi vücudun iyileştirilmesi ve günlük hayatın gerilimlerini azaltmak amacı ile kullanılmaktadır. Terapötik masajdan derin dokularda vücut çalıştırılmasına kadar değişen yüzlerce çeşit farklı ekol vardır. Günlük yaşantıdaki beden pozisyonlarının ciddi fiziksel ve emosyonel problemlerle yakından bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Frederick Matthias Alexander nefes alış verişler ile kaslar arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koydu. Gün boyu, boyun, sırt ve omuz kaslarını uygun pozisyonda durması ile genel sağlık arasındaki bağlantıdan hareketle günlük pozisyonların kontrolü ve doğru nefes alma ile ilgili geliştirdiği teknikler Alexander tekniği olarak adlandırıldı. Moshe Feldenkrais ise her bir ferdin farklı şekilde konuştuğunu, farklı şekilde hissettiğini, farklı şekilde düşündüğünü ifade etmektedir. Bu farklılıkların yıllar içinde şekillenmiş bir benlik imajından kaynaklandığına inanmaktadır. Davranış ve hareketlerimizi değiştirmek için öncelikle yerleşmiş benlik imajlarımızı değiştirmemiz gerektiğini ifade etmektedir. Bu amaçla geliştirdiği teknikler Feldenkrais Metodu olarak adlandırılmıştır. Yine bir biyokimyacı olan Ida P. Rolf vücut po-

zasyonları ile fizyoloji ve psikoloji arasındaki ilgiden yola çıkarak terapi metotları geliştirdi. Baş, boyun, bel, bacaklar ve ayakların uygun pozisyonda tutulmaları durumunda beden fonksiyonlarının geliştirilebileceğini ifade eden bu metot “Rolfing” şeklinde adlandırılmıştır. Yine bu türden metotlar arasında “Aston-Patterning”, “Hellerwork”, “Trager Yaklaşımı”, “Bonnie Prudden Miyoterapi”, ve “Refleksoloji” yer almaktadır. Vücudun çalıştırılmasının enerji bazlı sistemleri arasında “Acupressure” , oryantal v c t  alıştırma terapileri, Terapötik Dokunma, Polarite Terapisi gibi gene v c t dengesi ve masajla yürütülen terapiler de vardır.

İleriki dönemlerde bu metot fertlerin, kendi bedenlerini daha iyi kontrol edebilmeleri ve daha sağlıklı yaşamayı öğrenebilmeleri açısından büyük önem kazanacak gibidir.

şELASYON TERAPİSİ

şelasyon terapisi toksinleri ve metabolik artıkları kandan uzaklaştırmak için güvenli ve etkili bir metottur. İntravenöz olarak verilen şelasyon ajanlarının kan akışını hızlandırığı ve arterlerdeki plakları ortadan kaldırığı ispatlanmıştır. şelasyon terapisi ateroskleroza geriletebilir, inme ve kalp krizlerini önleyebilir. Bypass cerrah si ve an-

jiyoplastiye alternatif olarak uygulanmaktadır.

Şelasyon Yunanca bir kelime olan ve tırmalamak, yırtmak, bağlanmak gibi anlamlara gelen “chele” kelimesinden gelmektedir. Damar yoluyla ve ağız yoluyla uygulanabilir. Damar tıkanıklıklarında başta olmak üzere kanser de dahil olmak üzere pek çok alanda kullanılmaktadır. Bahsi geçen değişik yollarla toksinleri bağlayan ve bedenden atan maddeler verilmektedir.

Damar tıkanıklıkları ile ilgili durumlarda EDTA adı verilen madde kullanılmaktadır. Ancak bu konuyla ilgili araştırma imkânı şu an için çok sınırlıdır.

KİROPRAKTİK

Bu alanda uğraşanlar genel sağlık durumunu iyileştirmek ve ağrıyı yatıştırmak amacıyla omurga ve eklemlerde ayarlamalarla vücuttaki sinir sistemini ve doğal savunma mekanizmasını etkileyebilmektedirler. Sırt ve bel ağrıları, baş ağrıları, travma ve yaralanmalarda etkinliğinden dolayı kiropraktik tüm dünyada primer sağlık bakımı ile ilgili alanlar arasında ikinci sırayı almaktadır. Kiropraktikte, sağlık ve hastalık için bütüncül bir bakış geliştirilmesi hedeflenmektedir. Burada fiziksel hasar, mental veya çevreden kaynaklanan

stres zamanlarında bedenin kalıtım yoluyla geçen kendi kendini iyileştirme kabiliyetine dikkat çekilmektedir.

Kiropraktik omurilik ile kas-iskelet ve sinir sistemi arasındaki bağlantıdan hareketle uygulamalarını ortaya koymaktadır. Miami'den Sir Jay Holder, M.D., D.C., Ph.D., "Bedenin kendine yönelik muhteşem iyileştirme gücünün anahtarı sinir sisteminde bulunmaktadır , çünkü diğer bütün sistemleri o kontrol ve koordine eder" demiştir. Omurganın uygun pozisyonu ideal bir sağlık için şarttır, çünkü bu bölge vücudun ana kontrol paneli gibidir. Omurgada ayarlamalar eski Mısır döneminden beri pek çok medeniyette önemli bir uygulama olarak yer almıştır. 1895'de uzun bir dönem felsefe ve anatomiye öğrencilik yapmış olan Daniel David Palmer güne uygun bir kiropraktik teorisi kurdu. Palmer on yedi yıldır kulakları duymayan bir kapıcı ile karşılaşmış ve bu durumun daha önce omurga yaralanmasına yol açan bir travma sonrasında ortaya çıktığını öğrenmişti. Muayene sırasında omurganın ilgili bölgesinde gözlenen anatomik bozukluk düzeltilince sağırılık da ortadan kalkmıştı. David Palmer'in sağlık felsefesinin oturduğu temel tez "özde var olan akıl" şeklinde ifade ettiği bütün canlılara bahşedilmiş doğruya yönelme eğilimidir. Palmer'a göre bütün canlıları kuşatan bu akıl merke-

zî sinir sistemi boyunca akarken bütün hayatî-fonksiyonları düzenlemektedir. Bu inancından dolayı Palmer kiropraktik uygulayan birinin hastayı iyileştirme yönünde gayret sarf etmekten çok bu kuşatıcı aklın işini görmesine engel olabilecek faktörleri merkezî sinir sisteminin önünden kaldırması gerektiğine inanmaktadır.

Gelişen ilâç ve cerrahî ile tedavi yöntemlerine karşılık Palmer daha çok doğal yöntemleri savunmaktadır. Ona göre kiropraktik : “Hayat bilimidir, organizmaların sağlık ve hastalıkta nasıl davrandığının bilgisidir ve sinir sisteminin ana iskeletini ayarlama sanatıdır.”

Bazı kiropraktik uygulayıcıları hareketlerle ve eklemi normal hareket aralığından ileri hafifçe zorlamakla tedavi ederken, bir kısmı kuvvet uygulamadan nazikçe dokunmaları tercih etmektedirler. Yine bazıları Aktivatör adı verilen ve ucundaki lastik başlıkla omurgayı ağrısız ve nazik bir şekilde düzelten cihazı kullanmaktadırlar. Bu alanda uygulamalı kinesiyojji de kullanılmakta, kemik yapı ile birlikte kaslar da düzeltilmektedir. Bu uygulamalarda genel hedef omurgada var olduğu düşünölen subluksasyonları (çıkma ve yerinden oynamaları) ortadan kaldırmaktır. Bu tedavi yöntemini uygulayanlardan bir kısmı diğeri yöntemlerle kombine bir uygulama sunar, bir kısmı da

yalnızca omurgadaki subluksasyonlarla ilgilenir.

Bu uygulama pek çok ÷lkede saēlık sistemi-
nin içine dahil edilmiştir ve uygulanma alanları
gittikçe genişlemektedir.

KOLON TERAPİSİ

Hayatî besinlerin alınabilmesi ve vücuttaki artıkların ve toksinlerin atılabilmesi için saēlıklı bir kolon (kalın baēırsak) şarttır. Kolon terapisi saēlıklı bir kolon fonksiyonuna yönelik terapiler uygulamaktadır ve baş ağrısı, sırt ağrısından artrit ve hipertansiyona kadar deēiřen hastalık grubunda faydalı olabilir. Kolon terapisi ile ilgili kayıtlara erken dönem tıp metinlerinde de rastlanmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde kolon terapisi 1920-1930 yılları arasında zirveye ulaşmıştır. O dönemlerde kolona uygulanan irrigasyon makineleri hemen hemen bütün muayenehanelerde bulunmakta idi. Farmakolojik ve cerrahî tedavi yöntemlerindeki ilerlemelerle ilgide bir düşüş meyli yaşanmakla birlikte doğal tedavi yöntemlerine yönelişle tekrar ilginin arttığı bir döneme girilmiştir. Kolon tedavisinde makata uygulanan bir aplikatörle kalın baēırsaēa filtre edilmiş su ve zaman zaman bununla birlikte terapistin önerileri-

ne göre bitki ve oksijen verilebilmektedir. Bu koldan atılamayan fekal materyallerin atılmasına ve normal kolon florasının tekrar oluşmasına yardımcı olur.

KRANİYOSAKRAL TERAPİ

Kraniyosakral terapi, baş ağrısı ve kulak enfeksiyonundan inme , omurilik hasarı ve serebral palsiye kadar değişen bir dizi hastalığın tedavisi için kranyum (kafa tası) kemiklerine uygulanan manüplasyonları içermektedir. Yıllardır genel vücut fonksiyonlarını iyileştirmek çeşitli manüplasyon teknikleri uygulanmıştır ve günümüzde sağlıkla ilgilenenler arasında bu metot başarılı bir seçenek olarak gittikçe artan bir kabul görmektedir.

Vücutta kalp atış hızı ve solunum sayısı gibi bazı ritimlerin var olduğu yaygın olarak bilinmektedir. Diğer bir ritim de serebrospinal sıvının (beyin- omurilik sıvısı) kraniyosakral sistem içinde dolaşımından kaynaklanan hacim artış ve azalış periyotları ile bağlantılı ritimdir. Hafif dokunuşlarla sistemin bütünündeki bu ritim yakalanır ve tikanıklık noktaları kaldırılmaya çalışılır. Sutural, menenjiyal ve refleks şeklinde üç ayrı yaklaşım vardır. Her biri beyin omurilik sıvısının normal ritiminde ve basınçta omurga ve kafa tası içinde dolaşımına yönelik uygulamalardır.

DETOKSİFİKASYON TERAPİSİ

Her yıl insanlar dünyanın atmosferinden, sular-
dan, yiyeceklerden ve atıklardan kaynaklanan
binlerce toksik kimyasal ve polütanla karşılaş-
maktadır. Bu polütanlar çeşitli semptomlarla ken-
dilerini belli ederler. Bu semptomlar arasında
azalmış immün sistem fonksiyonu, nörotoksisite,
hormonal fonksiyonlarda değişiklikler, psikolojik
bozukluklar ve hatta kanser olabilir. Detoksifikas-
yon terapisi bu kimyasal toksin ve polütanlardan
bedenin kurtulmasına yardım eder ve sağlıklı du-
ruma dönmeye yardımcı olur.

Detoksifikasyon, oruç ve diyet, kolon terapisi, vi-
tamin C terapisi, şelasyon terapisi, hipertermi
şeklinde uygulanmaktadır. Bu uygulamalara yar-
dımıcı olarak hidroterapi, deri germe, germe ve
gevşetme egzersizleri, aerobik egzersizler, masaj
ve manüel lenfatik drenaj, aromaterapi, nefes eg-
zersizleri, relaksasyon ve meditasyon yöntemleri
uygulanabilir. Ayrıca özel detoksifikasyon banyo-
ları da vardır.

DIYET

Diyetin genel insan sağlığı üzerindeki önemi bü-
tün eski tıp metotlarında önemle vurgulanmakta-
dır ve şu an konvansiyonel tıp da aynı noktaya

gelmiştir. Sağlıklı beslenme sanıldığı kadar kolay bir şey değildir. Seçilecek yiyeceğin doğruluğu kadar hangi ortamda yetiştirildiği ve sofraya gelene kadar nelerle karşılaştığı da önemlidir. Katkı maddeleri ve kirletici çevre faktörleri yiyeceklerin genel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri açısından önemlidir. Bu metotla tedavide yiyeceklerin hazırlanış şekli ve hastalığa özel ya da sağlıklı kalabilmek amacıyla uygulanması gereken diyetler üzerinde durulmaktadır. Bu arada yiyeceklerin hazırlanış ve saklanış şekilleri de bu alanın ilgilendiği konulardandır. Bütün tıbbî ekollerde sağlıklı bir yaşam ve hastalıklardan kurtulmak için diyet merkezî bir konuma oturtulmuştur.

ENERJİ TIBBI

Enerji tıbbı mevcut hastalığa sebep olabilecek veya gelecekte ortaya çıkabilecek hastalıklara olumsuz bir katkıda bulunabilecek, vücut tarafından neşredilen çeşitli elektromanyetik frekanslardaki dengesizlikleri ölçer. Bu amaçla teşhise yönelik tarama cihazlarını kullanır. Bu bozulmuş enerji akışları bozukluk olan bölgedeki etkilenmiş frekansların aksi yönde spesifik etki gösteren elektromanyetik sinyallerin verilmesi ile normal sağlıklı durumlarına döndürülebilirler. Bu şekilde

vücudun normal enerji dengesi tekrar sağlanmış olur.

Stanford Üniversitesi'nden William Tiller, Ph.D., bu yüzyılın büyük çoğunluğunda bilim ve tıbbın sağlık kavramını bedenin kimyasal ve fiziksel dengesi ile bağlantılı olarak ele aldığını, ancak çoğu zaman kimyasal maddelerle tedavi edilmeye çalışılan hastalıkların vücutta pek çok yan etkilere yol açtığını ifade etmektedir. Bu durum pek çok doktoru konvansiyonel ilaç tedavisine dayalı tedavi yöntemlerinin yanı sıra enerji tıbbı alanına sevk etti. Konvansiyonel tıpta kullanılan EKG (elektrokardiyografi), EEG (elektroensefalografi), EMG (elektromiyografi) ve MRI (manyetik rezonans görüntüleme) gibi yöntemler de enerji tıbbının bir parçasıdır. Enerji tıbbının kullandığı cihazlar arasında değerlendirme için kullanılan elektroakupunktur biyofidbek, tedavi amacıyla kullanılan arasında hastadan elektromanyetik dalgaları alan ve düzeltilmiş şekilde ilgili akupunktur noktasından hastaya veren MORRA, ağrıyı rahatlatmak için kullanılan TENS ünitesi, elektroakuskop, ışık huzmesi jeneratörü (LBG), ses probu, diyaframs, simatik cihazlar, infrasonik QGM ve elektronik kirlenmenin zararlı etkilerinden korumaya yönelik teslar gözlem cihazı yer almaktadır. Akupunktur ile de kombine şekilde kullanılan bir metottur.

Teşhiste ve tedavide hastaya zarar vermeden etkilerinin ortaya çıkıyor olması enerji tıbbını gelecekte çok daha önemli bir konuma getirecek gibidir.

ÇEVRESEL TIP

Çevresel tıp diyet ve çevrede bulunan alerjenlerin hastalık ve sağlık üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. Tozlar, mantarlar, kimyasal maddeler ve belirli bazı yiyecekler alerjik reaksiyonlara yol açabilirler. Bu durum astım ve yüksek ateşten, baş ağrısı, depresyona kadar değişen çeşitli hastalıkların seyrini etkileyebilir.

Çevresel tıpta uzmanlaşmış doktorlar yalnızca astım, ekzema, rinit gibi alerjik durumları çevre ile bağlantılı olarak düşünmezler. Bu gruba göre baş ağrısı, artrit, yorgunluk, kolit ve lupus gibi hastalıklar da alerjenler ve kimyasal duyarlılıklar sonucu ortaya çıkabilir veya şiddetlenebilir.

Çevresel faktörlerden kaynaklanan hastalıklar diyetten elimine etme, deri testi, provokasyon/nötralizasyon, RAST (Radio Allergo Sorbent Test), elektroakupunktur biyofidbek adları verilen testlerle ve tiroid fonksiyonlarını değerlendirilmesi ile tespit edilmektedir.

Zaman içinde hastalıklarda çevresel faktörlerin etkili olabileceği düşüncesi gittikçe daha fazla

önem kazanmaktadır. Konvansiyonel tıp metotları içinde de çevresel faktörlerin etkileri daha önemli bir yer tutmakta ve teşhis ve tedavide dikkate alınmaktadır. Bu da çevresel tıbbın önümüzdeki dönemlerde daha büyük önem kazanacağı anlamına gelmektedir.

ENZİM TERAPİSİ

Sindirim problemlerinde enzim terapisi, sağlık ve iyilik hâlinin tekrar kazanılmasında önemli bir ilk adım olabilir. Bitki enzimleri ve pankreatik enzimler sindirimi iyileştirmek ve esansiyel besinlerin emilimini artırmak amacıyla komplemanter metotlar olarak kullanılmaktadırlar. Tedavi yöntemi olarak sağlıklı bir diyetin yanı sıra enzim supplemanları kullanılmaktadır. ABD’de enzim terapisinin öncülerinden olan Edward Howell “Enzimler hayatı mümkün kılan maddelerdir.” demektedir.

İnsan bedeninde sindirim için yaklaşık ağızdan başlayarak ince bağırsağa kadar her safhada görev yapan yirmi iki adet enzim üretilmektedir. Her bir madde grubu için farklı sindirim enzimleri devreye girmektedir. Ayrıca sağlıklı bir hayat ve iyi bir sindirim için bitki enzimleri de önerilmektedir. Forsyth, Missouri’den Howard F. Loomis’e göre: “Yediklerimizin sindirim sistemin-

den emilebilmesi sağlıklı bir hayatın temelidir. Sindirim problemleri çözümlendiğinde, sonuç olarak diğer problemler de ortadan kalkacaktır.” Bu sözler tıbbın dehası ve babası meşhur İbn-i Sina tarafından : “Şifa hazımdadır.” şeklinde özetlenmiştir.

Bitki enzimleri midede yiyeceklerin önceden hazma hazırlanması için etki göstermekte ve bitkisel enzim tedavisinde bu maksatla kullanılmaktadır. Ayrıca pankreatik enzim terapisi uygulanmaktadır. Bu tedavinin temelinde İngiliz embriyoloji uzmanı John Beard’ın pankreastan elde edilen ekstreyi direk olarak kanserli bölgeye enjekte etmesi ve bunun tedavi başarısı sonucunu doğurması yer almaktadır. Daha sonra aynı başarı hızı devam etmemesine rağmen pankreatik enzim tedavisi çeşitli hastalıklarda kullanılmıştır. Bu hastalılar arasında romatizmal hastalıklar gibi enflamatuvar durumlar, yumuşak doku travması, viral enfeksiyonlar, artrit, multipıl skleroz, kanser ve AIDS de dahil olmak üzere otoimmün hastalıklar yer almaktadır. Dozlar ağız yoluyla boş mideye veya enjeksiyon yoluyla verilmektedir ve bitkisel enzim terapisi ile kombine edilebilir.

Belirli bir hastalık için belirli bir enzimden çok tedaviler çok yönlü ve çok enzimle, diğer bakım metotları ve diyetle kombinasyon içinde yürütül-

mektedir. Şu an Amerika’da iki binden fazla enzim terapisti çalışmakta ve Avrupa’da da gittikçe yaygınlaşmaktadır. Gelecek vadeden bir yöntem gibi durmaktadır.

ORUÇ

Oruç hipertansiyon, baş ağrıları, alerjiler ve artrit gibi pek çok hastalık durumu için maliyeti düşük ve etkili bir tedavi metotudur. Bedeni yiyeceklerin sindirilmesi işinde rahatlatarak, sistemin toksinlerden arındırılmasını hızlandırır.

American Holistic Medical Association (AHMA) , (Amerikan Bütüncül Tıp Birliği)’nin kurucularından Evarts G. Loomis “ Şu an elimizde bulunan en iyi tedavi metotlarından biri oruçtur.” demektedir. İnsanların çoğu için oruç iyileşme sürecini hızlandırıcı bir fonksiyon üstlenmektedir ve genel olarak fiziksel, zihinsel ve ruhsal anlamda sağlık için sayısız faydaları olduğu düşünülmektedir. Kısa süreli oruçlar (iki, beş gün arası) evlerde kişisel sağlık idame programları çerçevesinde yürütülebilir. Tıbbî danışmanlık ile birlikte yürütülecek olan daha uzun süreli oruçlar immün (bağışıklık) sistemin güçlenmesine hizmet edebilir, ilâç alerjilerini azaltabilir ve çeşitli sağlık problemleri için ilâç alımı ihtiyacını azaltabilir ya da ortadan kaldırabilir.

Yiyeceklerin besleyici komponentlere ayrılması için, karbonhidrat ve proteinlerden glikojen oluşturulması için ve karaciğerde depolanması için ve bunun beden fonksiyonları için enerjiye dönüştürülmesinde büyük bir enerji harcanmaktadır. Kalori alımı kısıtlandığında veya elimine edildiğinde beden enerjisini başka yönlere kaydırır. Toksin alımı durduğu için bedendeki toksinlerin atılımı kolaylaşır. Kandaki yağ miktarı azalacağı için kanın akışı kolaylaşır ve doku oksijenasyonu hızlanır. Sindirim için harcanan enerji azaldığı için fazlalık enerji immün sistem, hücre gelişimi ve toksinlerin elimine edilmesi süreçlerine kaydırılır ve bunların etkinliği artar. Beden yağlarının yakılması ve enerjiye dönüştürülmesi pestisid ve çeşitli ilâçlar gibi atılımları için enerji ihtiyacı olan moleküllerin kana geçmesine ve vücuttan atılmasına yardımcı olur. Bedenin özünde var olan eski ve gereksiz dokuların tespit edilip elimine edilmesi süreci ve bunların artıkları olan besinlerin yeni süreçlerde kullanılması işlemi hızlanır. Fizyolojik fonksiyonlar iyileşir. Hastanın diyeti ve çevresindekiler konusundaki duyarlılığı artar.

Farklı ekollerin farklı kısıtlamalarla ve farklı sürelerde uyguladıkları oruç türleri vardır. Hastanın özel durumuna göre de değişiklikler yapılmaktadır.

ÇİÇEK ÖZLERİ İLE TEDAVİ

Bu metot kişinin daha çok duygusal yönüne yönelen yaklaşımları ile bedenin iyileşmesini hedefler. Bu şekilde psikolojik ve fizyolojik olarak iyilik hâli amaçlanır. Negatif duygular ve stresin azaltılması ile çiçek özleri sağlık ve iyileşmenin önündeki engelleri ortadan kaldırmaktadır.

Çiçekler sabah erken vakitte henüz çiğli oldukları dönemde bırakılmakta, iki üç saat direk güneş ışığına maruz bırakılmakla özler hazırlanmaktadır. Özellikle duygusal durumu rahatlatmak ve iyi hissetmeye yardımcı olmak için kullanılmaktadır.

YÖNLENDİRİLMİŞ HAYAL

Zihnin pozitif fiziksel cevap üretme gücünü kullanarak, yönlendirilmiş hayal metodu ile stres azaltılabilir, kalp hızı yavaşlatılabilir, immün sistem stimüle edilebilir (bağışıklık sistemi uyarılabilir) ve ağrı azaltılabilir. Zihin/beden tıbbının hızla gelişen bir dalı olan yönlendirilmiş hayal çeşitli tıbbî durumlar için kullanılmaktadır. Uygun şekilde öğretildiğinde kendi kendini tedavi metodu olarak etkin bir yardım sağlayabilir. Tıpta ve iyileşme sürecinde hayal gücünün şu önemli özelliklerinden faydalanıldığı ifade edilmektedir:

- Fizyolojik yapı üzerinde direk etkileri vardır.

-Birleştirme ve sentez gibi zihinsel süreçlerle bir i gr ve sağlık perspektifi sağlar.

-Özünde ve derinlerde duygularla bağlantılıdır ve çoğunlukla hastalıkların kökleri buralardadır.

Hayaller ve insan fizyolojisi arasındaki bağlantıyı herkes limon hayal ettiğinde ağzının sulanması ile kendi hayatında hissedebilir. Biyofidbek, hipnoz ve meditasyon gibi konularda yapılan çalışmalar ve araştırmalar insanların belirgin şekilde kendilerini kontrol ve beden i yapılarını düzenleme kapasitelerinin olduğunu ortaya koymuştur. Relaks bir zihin durumunda odaklanmış hayal bu tekniklerin çoğunda merkezî faktördür.

Gevşemenin öğrenilmesi kendine yönelik terapinin temelidir ve hayal hemen hemen bütün gevşeme, stres azaltma tekniklerinin bir parçasıdır. İnsanların çoğu için hayal gevşemeyi öğrenmenin en kolay yoludur. Aktif oluşu bu metodu diğer gevşeme metotlarından daha konforlu hâle getirmektedir.

Ferdin kendine yönelik terapileri gelecek dönemlerde daha büyük önem kazanacak gibidir. Bu anlamda etkin bir tedavi metodu gibi gözüken yönlendirilmiş hayal de geleceğin sağlık sistemi içinde daha önemli bir yere gelme istidadı taşıtmaktadır.

BİTKİSEL TIP

Bitkisel tıp insanlığın bildiği en eski tedavi metodudur. Tarih boyunca pek çok farklı kültür şifa amacıyla bitkileri kullanmıştır. Şu an bitkilerin hastalıklarda kullanımı ile ilgili pek çok doküman oluşmuştur. Dünya Sağlık Örgütü 119 adet, bitkilerden üretilmiş farmakolojik ilaç bulunduğunu, bunlardan yüzde 74'ünün kullanımının tarih boyunca geleneksel kullanımı ile uyumlu olduğunu ifade etmektedir. Bu gün yer yüzünde 250.000 ile 500.000 arasında bitki türü olduğu tahmin edilmektedir. Bunlardan yalnızca yaklaşık 5000'i tıbbî etkileri açısından detaylı şekilde araştırılmıştır. Bitkiler farmakolojik ilaçlarla benzer mekanizmaları kullanarak etki eder. Herboloji konusu özellikle geleneksel Çin tıbbı, ayurveda ve Batı tıbbı içinde farklı şekillerde yer almaktadır.

Bu alanda yapılan çalışmaların genel tıp sistemi içinde daha önemle ele alınmasına, gelecek dönemlerin genel sağlık anlayışı içinde daha etkin ve kontrollü kullanılmasına çok büyük ihtiyaç olduğu görülmektedir.

HOMEOPATİ

Homeopati, dünyada yüzlerce milyon insanın kullandığı, maliyeti düşük ve toksik olmayan bir teda-

vi sistemidir. Özellikle konvansiyonel tedavilere cevap vermeyen kronik hastalıkların tedavisinde etkilidir. Aynı zamanda soğuk algınlığı ve nezle gibi minör durumlarda kendi kendine bakım için harika bir metottur. Dünya Sağlık Örgütü 2000 yılına kadar dünya genelinde homeopatinin genel konvansiyonel sağlık sistemi içine entegre edilmesini plânlamaktadır. Homeopati 18. yüzyıl sonlarında Alman doktor Samuel Hahnemann tarafından kuruldu. Terim olarak Yunanca “benzer” anlamında *homoios* ve “hastalık” anlamında *pathos* kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir. Hahnemann’ın çeşitli ilâçlarla edindiği tecrübelerden elde ettiği sonuç şudur: Alındığında belirli bir hastalığın semptomlarını oluşturan madde daha küçük dozlarda alınırse aynı hastalığı tedavi edici etki göstermektedir. Bu durum yüzlerce maddede denenmiş ve aynı tezi destekler mahiyette sonuçlar alınmıştır. Daha sonra Hahnemann bu yaklaşımın temel prensiplerini şu şekilde ortaya koymuştur:

-Benzer benzeri iyileştirir. (Çivi çiviye söker.)
(Benzerlik Kuralı)

-Bir ilâç ne kadar seyreltilirse etkinliği o kadar artar. (Sonsuz Küçüklükte Doz Kuralı)

-Herhangi bir hastalık kişiye spesifiktir.(Bütüncül Tıp Modeli)

ABD’de homeopati 19. yüzyılın sonları ile 20. yüzyılın başlarında popüler bir uygulama olmuştur. Daha sonra konvansiyonel tıp uygulayıcıları tarafından dışlandı. Ancak 1849’daki kolera salgınında ve 1879’daki sarı humma salgınında homeopati uygulayan doktorların başarı oranı konvansiyonel tıpcılara göre çok daha yüksekti. Bu ülkede homeopatinin tekrar önem kazandığını ve ilginin tekrar arttığını görüyoruz.

Homeopatide temel farkın yan etkiyi azaltmak ve aynı oranda etkinliği artırmak için ilacın iyice seyreltilmesi ve kişiye özel tedavi olduğunu söyleyebiliriz. Homeopati uygulayanların kullandıkları ilâçlar bu yaklaşımla geliştirilmiştir. Bu yöntemin genel sağlık sistemi içine adapte edilmesi ile sağlık maliyetlerinin çok önemli ölçüde azalacağına inanılmaktadır.

HİDROTERAPİ

Hidroterapi sağlığın tekrar kazanılması amacıyla su , buz, buhar ile sıcak ve soğuk uygulamaların kullanılmasıdır. Tedavi yöntemleri arasında bütün vücudun suya girmesi, buhar banyoları, saunalar, oturma banyoları, kolon irrigasyonu ve soğuk ve sıcak kompreslerin ayrı ayrı ya da birlikte uygulanması yer almaktadır. Hidroterapi, pek çok hastalığın tedavisinde etkin bir program-

dır ve kişinin evde tek başına kendi kendine bakım programının bir parçası olarak kullanabileceği bir metottur.

Dıştan uygulanan hidroterapiler sıcak su, soğuk su, kontrast şeklinde üç gruba ayrılmaktadır. Sıcak su gevşettiği, soğuk su uyardığı düşünülmektedir. Sıcak su immün sistemi uyaran bir cevap üretir. Beyaz küreler damar dışına çıkarlar ve dokuya geçerek buradaki toksinleri temizlerler ve dokunun toksinlerden kurtulmasına ve fazlalıkların atılmasına yardımcı olurlar. Sıcak su sinirlerdeki refleks etkisi ile bedenin bütününde bir rahatlamaya yol açar. Soğuk su vazokonstriksiyon(kan damarlarının kasılması ve daralması), damar geçirgenliğinin azaltılması ile enflamatuvar cevabı azaltır. Kontrast terapilerde sıcak ve soğuk sular dönüşümlü olarak kullanılmaktadır. Bu uygulama ile adrenal ve endokrin bezler uyarılmakta, konjesyon azalmakta enflamasyon gerilemekte ve organ fonksiyonları aktive olmaktadır. Hidroterapi, buz uygulaması,oturma banyoları, el ve ayak banyoları, duş gibi uygulamalarla evde de yürütülebilir tarzda uygulamaları da içermektedir.

HİPERTERMİ

Ateş, vücudun hastalıklara karşı en güçlü savunma mekanizmasıdır. Hipertermi, enflamasyon,

enfeksiyon ve diğer tehditlere karşı doğal yollar-
dan ateş geliştiremeyen hastalara sun'î olarak
üretilmiş ateş uygulamak şeklinde bir metottur.
Viral enfeksiyonlardan kansere kadar değişen
hastalık grubunu tedavi için lokal olarak veya
tüm vücuda uygulanabilir. Soğuk algınlığı ve
nezle gibi durumlarda evde kendi kendine yar-
dım amacıyla uygulanabilecek en etkin metotlar-
dan biridir. Hipertermi uygulaması vücuda giren
mikroorganizmaların dokulardan daha az sıcak-
lıklara dayanabilecekleri gerçeğinden hareketle
ortaya konmuştur. Vücut ısıtıldıkça ona zarar ve-
recek noktaya sıcaklık ulaşmadan mikroorganiz-
maların çoğu ölürler. Bu durumun örnekleri ara-
sında rhinovirüs benzeri virüsler(bütün solunum
yolu enfeksiyonlarının yarısına yakınından so-
rumludurlar), HIV (insan immün yetmezlik virü-
sü), sifilis ve gonoreye yol açan mikroorganizma-
lar yer almaktadır. Hipertermi dokulara girmiş
mikroorganizmaları ortadan kaldırmayabilir. An-
cak, sayılarını azaltarak immün sistemin baş ede-
bileceği hâle getirmektedir.

Hipertermi uygulama metotları arasında radyo
frekanslarındaki elektromanyetik enerji ile vücu-
du ısıtan diyatermi, sesle ısıtan ultrason, kızıl öte-
si ışınların kullanıldığı raydan ısıtma ve kanın
vücuttan alınıp ısıtılarak tekrar verildiği ekstra-
korporiyal ısıtma yer almaktadır. Viral hastalıklar,

HIV enfeksiyonu, kanser ve detoksifikasyon tedavisinde özellikle etkili olduğu bildirilmektedir.

Bağışıklık sistemlerinin güçlendirilmesi açısından önümüzdeki dönemlerde hipertermi uygulaması genel sağlık sistemi içinde daha önemli noktalara gelebilir.

HİPNOTERAPİ

Hipnoterapi çok çeşitli tıbbî ve psikolojik hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır. Hipnotik teknikler kişinin sigarayı bırakmasına, alkol ve madde bağımlılığından kurtulmasına ve aşırı yemenin azaltılmasına yardımcı olabilir. Aynı zamanda stres, uyku bozuklukları ve anksiyete, korku, fobiler ve depresyon gibi mental sağlık problemlerinin çözümünde de etkilidir.

Binlerce yıldır eski Yunan, İran ve Hint gibi değişik kültürlerde telkinin, düşünce­nin ve inancın gücü iyileşmede önemli rol oynayan faktörlerden olduğu kabul edilmiştir. Hipnoterapi düşünce­nin gücünü ve trans benzeri hâllerin etkisini zihnin en derinliklerine inerek olumlu değişikliklere yol açacak etkiler oluşturmaya hedefler. Bu yolla migren, ülserler, solunum problemleri, gerilim türü baş ağrıları ve hatta siğilleri tedavide etkili olmaktadır.

Psikolojik ve fizyolojik problemler üzerinde hipnoterapinin tedavi edici etkileri gözlenmiştir. Otonom sinir sistemi kişinin kontrolü dışında çalışıyor olarak bilinse de hipnotik durumda bu sistemin fonksiyonları üzerinde de değişiklikler oluşturulabileceği ifade edilmektedir. Hipnoterapi ile ameliyatlarda anestezi etkisi de oluşturulabilmekte ve hastalar hipnoz olmuş ve bilinçleri açık şekilde saatler süren ameliyatları ağrısız olabilmektedirler.

Hipnoz henüz tam anlamı ile anlaşılmış olmadığından şu an tam anlamı ile bilimsel bir metot olarak ele alınmamaktadır. Hipnozun nasıl işlediği ile ilgili deneyler, etkilerinin kantitatif olarak ifade edilmesi yolundaki çalışmalar devam etmektedir. Bunlarda elde edilen başarı ile orantılı olarak hipnoterapi daha önemli bir noktaya gelebilir.

ÖZSU TERAPİSİ

Özsu terapisi taze, pişirilmemiş meyve veya sebze sularını vücudun beslenmesi ve yenilenmesi için kullanılmaktadır. Hastalık ve stres anında beslenme desteği olarak kullanılır. Özsu terapisi aynı zamanda sağlık idame programlarının bir parçası şeklinde de uygulanabilir.

Asırlardır bitki özleri ve ekstreleri iyileştirici ve ilâç görevi görme özellikleri nedeniyle kullanıla gelmişlerdir. Zaten kimyasal terimi de Yunanca bir kelime olan *chemia*'dan gelmektedir ve bu kelimenin anlamı “bitki özsu” dur.

Özsu terapisi bir temizlik ve restorasyon sistemini takip etmektedir. Taze sebze ve meyve özlerini vücudun iyileşme sürecine beslenme temelli bir katkı amacıyla kullanılmaktadır. Özsu terapisinde besinler çiğ ve işlenmemiş, tüketimi ve hazmı kolay şekilde oruç ve sağlık idamesi programlarının bir parçası olarak kullanılırlar. Taze meyve ve sebze özleri vücudun temizlenmesinde ve hayatî fonksiyonların devamında çok önemli rol oynarlar. Konsantre enerji kaynaklarıdır ve karbonhidrat, vitamin ve mineraller açısından çok zengindirler. Alerjiden kansere kadar pek çok hastalığın tedavisinde destek olarak kullanılırlar.

IŞIK TERAPİSİ

Tarih boyunca ışık ve renklerin iyileşme kaynakları olarak değerleri bilinmektedir. Bugün ışık ve renklerin terapi etkileri dünya genelinde pek çok büyük hastanede ve araştırma merkezinde araştırılmaktadır. Elde edilen sonuçlar tam-spektrum, renkli ve lazer ışıklarının kronik ağrı ve depres-

yondan immün bozukluklar ve kansere kadar de-
giŖen hastalık gruplarında etkili olabileceğini or-
taya koymuŖtur.

IŖık göze ulaŖtıėında, milyonlarca ıŖık ve renge
duyarlı fotoreseptör adı verilen hücre ıŖıėı elekt-
rik uyarılarına d n Ŗt rmektedir. Bu uyarılar op-
tik sinir ve beyin aracılığı ile nörotransmitter adı
verilen kimyasal uyarıcılar göndererek hipotala-
musu harekete geçirirler. Bu bölge bedenin daha
Çok otonom (otomatik) fonksiyonlarını düzenle-
mektedir. Hipotalamus pek çok vücut fonksiyon-
unun idare eden endokrin sistemin de bir parça-
sıdır. Kan basıncı, vücut sıcaklığı, solunum, sin-
dirim, seksüel fonksiyonlar, mizaç, baėıŖıklık sis-
temi, yaŖlanma süreci ve sirkadiyen ritim endok-
rin sistem aracılığı ile kontrol edilmektedir. Tam
spektrum (bütün dalga boylarını içeren) ıŖık bu
yolla çok hassas uyarıları tetikler ve bu fonksi-
yonları düzenleyip sağlığın idamesine katkı sağ-
lar. En eski doğal ıŖık tedavisi kaynağı g neŖtir ve
g neŖ ıŖıėı bütün dalga boylarını içermektedir.

Tam spektrum ıŖık tedavisi yanında SAD (tam
spektrum ıŖıkla birlikte parlak beyaz), parlak ıŖık
terapisi, ultraviyole ıŖık terapisi, UVA-1, hemoir-
radyasyon, PUVA ıŖık terapisi, fotodinamik tera-
pi, sintonik optometri, soğuk lazer terapisi gibi
ıŖık terapi yöntemleri uygulanmaktadır.  ğrenme

bozuklukları, depresyon, yorgunluk, vitiligo, lupus eritematozis, sedef ve kanser gibi çok çeşitli hastalık spektrumunda uygulanmakta ve tedaviye katkı sağlamaktadır.

MANYETİK ALAN TERAPİSİ

Elektromanyetik enerji ile insan bedeni arasında varlığı sabit ve önemli ilişkiler bulunmaktadır. Manyetik alan terapisi fiziksel ve duygusal hastalıkların teşhis ve tedavisinde kullanılabilir. Bu işlemin semptomları hafiflettiği ve bazı vakalarda yeni bir hastalık dönemini geciktirdiği gözlenmiştir. Günümüzde mıknatıslar ve elektromanyetik tedavi cihazları ağrının ortadan kaldırılması, kırılmış kemiklerin iyileşme sürecini hızlandırmak ve stresin etkilerini azaltmak gibi amaçlarla kullanılmaktadır.

Dünya çok çeşitli manyetik alanların etkisi altındadır. Bu alanlardan bir kısmı yeryüzünün kendi manyetik yapısı tarafından üretilmekte diğerleri güneşten gelen manyetik fırtınalar ve havadaki değişiklikler tarafından oluşturulmaktadır. Ayrıca günlük hayatta kullanılan elektrikli aletler, motorlar, televizyonlar, ofis cihazları, bilgisayarlar, mikro dalga fırınlar ve evlerdeki elektrik tesisatları gibi pek çok unsur da elektromanyetik alan oluşturmaktadır. Hatta insan bedenindeki pek

çok süreç hücre içindeki kimyasal işlemler ve sinir sistemindeki iyon akımları ile küçük miktarda elektromanyetik alanlar oluştururlar. Son dönemlerde bu elektromanyetik alanların insan bedenini olumsuz ya da olumlu yönde etkileyebileceği gözlemlendi ve manyetik alan terapisi gelişti.

Mıknatısların ve elektrik cihazlarının ürettiği kontrollü manyetik alanların pek çok tıbbî uygulaması bulunmaktadır. Bunlardan en önemlilerinden biri MR şeklinde bilinen Manyetik Rözenans Görüntüleme'dir. Bu yöntem daha güvenilir olması nedeniyle yavaş yavaş röntgenin yerini almaktadır. Yine beynin elektrik aktivitesini tespit amacıyla manye-toensefalografi elektroensefalografiye tercih edilen bir yöntem hâline gelmektedir. Tedavi amacıyla da kullanılan manyetik alan üreten cihazlar, uyumayı kolaylaştıran ve stresi azaltan manyetik alan yatakları ve battaniyeleri de mevcuttur.

Stres; bakteriyel, fungal ve viral enfeksiyonlar, ağrının rahatlatılması ve santral sinir sistemi hastalıklarında manyetik alan tedavisinden faydalanılmaktadır.

MEDİTASYON

Meditasyon , kişinin fiziksel, duygusal ve mental durumlarını dengeleyebilmesi için uygulayabile-

ceği güvenli ve basit bir yöntemdir. Kolaylıkla öğrenilebilir ve stres ve ağrıyla baş etmeye yardımcı olarak uygulanabilir. Hipertansiyon ve kalp hastalıkları da dahil olmak üzere genel tedavinin bir parçası olarak kullanılabilir. Meditasyon binlerce yıldır uygulanan bir yöntem olmakla birlikte son otuz yıldır sağlık üzerindeki klinik etkileri konusunda bilimsel çalışmalar yapılmaktadır.

Kanada'da stres konusunda önde gelen araştırmacılardan Hans Selye iki tür stres olduğunu ifade etmektedir: negatif stres ve pozitif stres. İkisi arasındaki temel fark ferdin stresi kontrol edebilmesi ya da edememesidir. Meditasyon dikkatin belirli bir noktaya, tayin edilen süre boyunca odaklanması şeklinde tarif edilmektedir. Zihin sakinse ve belirli bir noktaya odaklanmışsa geçmiş dönemin hatıraları ve gelecek endişelerinden uzaklaşmaktadır.

Çok sayıda meditasyon yaklaşımı bulunmakla birlikte tekniklerin büyük çoğunluğu iki ana grupta toplanmaktadır: konsantratif meditasyon ve farkındalık meditasyonu. Konsantratif meditasyon dikkati solunum, bir imaj veya bir ses (mantra) üzerinde odaklar ve bu sayede zihnin sakinleşmesi ve berraklık hâlinin belirginleşmesi hedeflenir. Bu meditasyon şekli kameranın belirli bir noktaya odaklanmasına benzetilebilir. Far-

kındalık meditasyonu dikkatin,zihinden sürekli şekilde geçen duygular, düşünceler, sesler, kokular gibi şeylere bunlarla uzun uzun ilgilenip düşünmeksizin açılmasıdır. Meditasyon yapan kişi gözlerini kapatır ve zihninden geçenleri reaksiyon göstermeksizin ve düşünceler,hatıralar, endişeler ve imajlarla içlerine girmeden ve etkilenmeden izler. Bu meditasyon uygulayan kişinin daha sakin, berrak ve reaksiyoner olmayan bir zihin durumuna ulaşmasına yardımcı olur. En yaygın olarak uygulanan meditasyon şekli “transandantal meditasyon”dur.

ZİHİN/BEDEN TIBBI

Zihin/beden tıbbı yakında tıpta devrim mahiyetinde değişimlere yol açabilir. Zihin ve bedenin derin ilişkisinin ve etkileşiminin, bedenin özündeki iyileşme kabiliyetinin ve kendine cevabın iyileşme sürecindeki rolü fark edildikten sonra, zihin/beden tıbbı biyofidbek, hayal, hipnoterapi, meditasyon ve yogayı da içeren geniş bir aralık-taki tedavi şekillerini uygulamaktadır.

Son otuz yıl içinde bilim adamları zihin ve beden arasındaki kompleks ilişkiler ağını araştırmaktadırlar. Duygu durumu, davranış ve inançlar sonuçta her kronik hastalığı etkileyebilir. Kişinin kendi sağlığı ile ilgili inançları sağlık durumunu

yakından etkilemektedir. 1970’lerde immün sistem konusundaki çalışmalarda büyük gelişmeler zihin ve beden bağlantısında farklı ufuklar açılmasına neden oldu. Araştırmacılar peptitler ve nöropeptitler gibi (aminoasitlerden oluşan mesaj iletici moleküller) maddelerin duygu durumu, ağrı ve mutluluk duygusu üzerinde değişikliklere yol açtığını tespit ettiler. Bu maddeler arasında ilk tespit edilen endorfinlerdi. Bu endojen morfin (beden içinde üretilen morfin), yani beynin kendi ürettiği morfin kavramının kısaltılmışıydı. Endorfinler salındığında opiatlara benzer şekilde mutluluk hâli oluşturmaktaydılar. Bunun sonucunda nöropeptitlerin duyguları oluşturan maddeler olduğu tezi gelişti. Bunun ardından zihin ve beden arasında düşünülenin çok ötesinde sıkı bir bağ olduğu düşüncesi belirginleşti. Yeni zihin/beden tıbbı yaklaşımları psikonöroimmünolojinin de ötesine geçmiş ve enerjiyi evrenin alt yapısını oluşturan bir bakış açısı ile yeni bir “bilinç bilimi” çerçevesinde psikoloji ve fizik de içine girecek şekilde daha geniş bir bakış açısı kazanmıştır. Eski doğu felsefesini şekillendiren gelenekler içinde fiziksel ve psikolojik sağlığın sağlanması ve devamında bilincin önemli bir rolü olduğu hep kabul edilmekteydi.

Bu yaklaşımın uyguladığı yöntemlerin temeli beden kendi içindeki iyileştirici mekanizmaları-

nın harekete geçirilmesidir. Bunun da genel uygulanış şekli zihnen ve fiziksel olarak rahatlama ve stresle baş etme yöntemlerinin öğretilmesi ile-
dir. Bu amaçla meditasyon, biyofidbek, hipnote-
rapi, yönlendirilmiş hayal, masaj, bedenin çalış-
tırılması, egzersiz, yoga, nefes kontrolü, qigong,
NLP ve ilerleyen gevşeme teknikleri kullanıl-
maktadır.

Zihin/beden tıbbı sağlık ve varlık ile ilgili bütün-
cül yaklaşımları ile, insanlara kendi içlerinde var
olan iyileşme gücünü nasıl kullanacaklarını öğre-
terek, daha kaliteli ve daha sağlıklı yaşamaları
için gelecekte hayatlarının önemli bir parçası
olacak gibidir.

NATUROPATİK TIP

Naturopatik tıp vücudun kalıtım yoluyla gelen
iyileştirme yeteneğini kullanarak hastalıkları te-
davi etmeye çalışır. Naturopatik tıp uzmanları
hastanın kişisel ihtiyaçlarını dikkate alan bir ze-
minde çeşitli alternatif tıp metotlarını kullanarak
yardımcı olmaya çalışırlar. Tedavi rejimi belirle-
nirken diyet, hayat tarzı, iş ve öz geçmiş dikkate
alınır.

Naturopati ya da naturopatik tıp terimi kullanıl-
mamış olsa da bu uygulamanın felsefî alt yapısı-

nı besleyen kökler binlerce yıl öncesine uzanmaktadır. İyileşme ve hikmet bağlantısının belirgin şekilde ele alındığı Hint (Ayurveda), Çin (Geleneksel Çin Tıbbı), Nativ Amerikan, Yunan (Hippokratik) kültürlerinin hepsinden etkilenmiştir. Naturopatik tıp zaman içinde test edilmiş altı temel prensip üzerine tedavi mantığını oturtmuş bir sistemdir:

- Tabiatı bir iyileştirici güç vardır.
- Öncelikle sonucu değil sebebi tedavi et.
- Her şeyden önce zarar verme.
- Kişiyi bir bütün olarak ele al ve öyle tedavi et.
- Doktor aynı zamanda bir öğretmendir.
- En iyi tedavi korunmadır.

Naturopatik tıp sisteminde hastalık, bedenin kendini iyileştirdiği fitrî etkenlerin görünür hâle gelmesi olarak algılanmaktadır. Meselâ, ateş ve enflamasyon vücudun sağlıklı bir şekilde fonksiyon görmesini engelleyen dengesizlikle bedenin ilgilenme şekli olarak değerlendirilmektedir. Bu dengesizlik ortadan kaldırılmadığı sürece bedenin enflamatuvar cevabı ya daha düşük yoğunlukta ya da belirli aralıklarla devam edecektir. Bu hâl genellikle bir akut epizotla şiddetlenir ve bu naturopatik tıpta “iyileştirici kriz” ya da reaksiyon olarak adlandırılmaktadır. Bunu takiben durum

iyiye doğru gider. Bu noktada naturopatik tıp uzmanı hastaya bu iyileşme sürecini hızlandırmak için durumuna en uygun diyet gibi uygulamaları tavsiye eder. Ancak olabildiğince fitrî iyileşme sürecine müdahale etmemeye çalışır. Naturopatik tıbbın en etkin olduğu alan kronik ve dejeneratif hastalıklardır.

NÖRAL TERAPİ

Nöral terapi bedenin elektrik ağındaki kısa devreleri ortadan kaldırmak için anestetik madde enjekte edilmesidir. Bu işlem bedenin enerji akışını serbestleştirmekte ve hücre fonksiyonunu normalleştirmektedir. Bu, nöral terapiyi çeşitli hastalıklarda özellikle de kronik ağrıda etkili bir konuma getirmektedir.

Nöral terapinin işleme mekanizmasının temellerini anlamak için öncelikle biyolojik enerjinin temellerini bilmek gerekmektedir. Canlı olan her şeyde elektrik yükü bulunmaktadır. Her canlı hücrenin kendi spesifik frekans aralığı bulunmaktadır. Bedende enerji akışı oldukça hücre normal frekans aralığındadır ve doku sağlıklıdır.

Kronik hastalıkların çoğu, otonom sinirlerde ve hücrelerde elektrik iletiminin değişiminden dola-

yı ortaya çıkmaktadır. Bu değişiklikler biyolojik enerji akışını engellemektedir. Enerji akışı bozulduğunda hastalık başlar ve nöral tıpta bedenın “zemin sistemi”nde karışma alanı olarak bilinmektedir. Zemin sistemi hücre zarları, arterler, venler, lenf damarları ve sisnir uçları arasında bulunmaktadır ve bağ dokusundan – fibroblastlar (kemik, kollojen doku ve diğer bağ dokusu hücrelerinin prekürsörü yani öncüsü olan hücreler), kollojen (bağ dokusu proteini), elastin (dokuyu elastikleştiren ekstraselüler (hücre dışı) protein) ve glikoproteinler (şekerle birleşmiş proteinler) - oluşmaktadır. Normal elektrik akımı olduğunda bu sistemler arasında ahenkli bir uyum vardır. Akış bozulduğunda ve karışım alanı oluştuğunda fonksiyonlarda aksamalar ve kronik hastalıklar ortaya çıkmaktadır.

Nöral terapi her ikisi de doktor olan iki Alman kardeş tarafından geliştirilmiştir. 1925’te Ferdinand ve Walter Huneke ilk olarak enjekte edilen bir lokal aneztezık maddenin bedenın diğer bölgelerini etkilediğini ortaya koydular. Yıllar sonra Ferdinand ağrı nedeniyle bir bayanın bacağına yapılan enjeksiyonun yıllardır var olan sırt ağrısını anında kestiğini hayretle gözlemledi. Bu karışım ya da etkileşim alanları düşüncesinin gelişmesine yol açtı.

Almanya ve Güney Amerika’da nöral terapi kronik ağrıların tedavisinde en çok kullanılan yöntemdir. Bugün nöral terapinin temeli olan “zemin sistemi teorisi” Avrupa’da yaygın olarak kabul görmüştür. Bu teori aslında sağlığın hücrelerin içinde yer aldığı bağ dokusu sistemi tarafından kontrol edildiğini ve hastalıkların bu dokudaki bozukluklardan kaynaklandığını ileri sürmektedir.

ABD’de Dietrich Klinghardt, M.D., Ph.D., New Mexico, Santa Fe’de yaklaşık iki yüz kadar pratisyeni Amerikan Nöral Terapi Akademisi’nde eğitmiştir. Nöral terapide iki farklı teknik uygulanmaktadır. Direkt ya da lokal teknikte anestezi madde probleme yol açan karışım alanına spesifik olarak uygulanmaktadır. Enjeksiyonlar skar dokusuna infiltrasyon yoluyla uygulanabilir, sinir bağlantılarına uygulanabilir ya da omuriliği saran alana uygulanabilir. İndirek teknikte nöral terapist karışım alanını net olarak belirleyememektedir. Karışım alanı ilgili zeminlere orgjinal ağrı bloku sağlanana kadar tarama şeklinde enjeksiyon uygulanarak yapılır.

NÖRO-LİNGÜİSTİK PROGRAMİNG (NLP)

NLP kişilere düşüncenin ve davranışları bilinç dışı işleyiş şekillerini belirleyip tekrar programla-

ma yoluyla psikolojik cevapları değiştirmek ve iyileşme sürecini hızlandırmak için yardımcı olmaya çalışmaktadır. NLP teknikleri, AIDS, kanser, alerji, artrit, Parkinson hastalığı ve migren türü baş ağrıları da dahil olmak üzere çeşitli durumlardan etkilenen hastalarda olumlu sonuçlar vermiştir.

Nöro-Linguistik Programing insanların nasıl öğrenecekleri, iletişim kuracakları, değişecekleri, gelişecekleri ve iyileşecekleri üzerinde odaklanmaktadır. “Nöro” kelimesi beynin çalışma şeklini ve nasıl insan düşüncesinin uyumlu ve belirlenebilir bir işleyiş şekli ortaya koyabileceğini ifade etmektedir. “Linguistik” kelimesi beynin düşünce paternlerinin sözlü ve sözsüz ifade edililişini ifade etmektedir. “Programing” kelimesi bu paternleri nasıl algıladığı ve nasıl anladığı ve bunların kişiye daha iyi ve daha sağlıklı olma yönünde daha iyi tercihler yapabilmek için nasıl değiştirilebileceğini ifade etmektedir.

Fiziksel hastalıklarından kurtulamayan hastalar sıklıkla iyileşme konusunda negatif inançlar geliştirirler. Kendilerini yardımsız, çaresiz, ümitsiz ve değersiz olarak algırlarlar. Bunu da “Ben iflâh olman”, “Hiç ümit yok”, “Benim için uğraşmaya değmez” gibi cümlelerle ifade ederler. NLP uygulayıcısının hedefi, hastanın iyileşme konu-

sundaki bu inançlarını değiştirip tekrar programlayarak onun rahatsızlık durumundan sağlık ve iyilik durumuna geçişine yardımcı olmaktadır.

1970'lerin başlarında Santa Cruz'da Kaliforniya Üniversitesi'nde bir linguistik profesörü olan John Grinder ve aynı yerde psikoloji ve matematik öğrencisi olan Richard Bandler çeşitli başarılı kişiler üzerinde çalışarak mükemmelliğin tanımını yapmak üzere işbirliği içine girdiler. Gestalt terapinin babası Fritz Perls, olağan dışı bir aile psikoterapisti Virginia Satir, yenilikçi bir hipnoterapist Milton Ericson ve meşhur İngiliz antropolog ve iletişim teoriler konusunda yazan Gregory Bateson gibi şahışların düşünce süreçleri, dil ve davranış paternleri üzerinde çalıştılar. Sonuç olarak, bu şahışların mükemmeliğe ulaşmalarına yol ačan davranışsal ve psikolojik faktörlerin bilinç dışı ve sezgisel olduğunu ve bu kişilerin kendi mükemmel özelliklerini tarif edemediklerini buldular.

NLP kişinin bilinç altındaki iyileştirici mekanizmaları ve iyileşme gücünü devreye sokarak, bilinç dışının beden üzerindeki etkilerini kullanmak yoluyla pek çok kronik hastalıkta olumlu sonuç vermektedir.

NUTRİSYONEL SUPLEMENTASYON

(BESLENME DESTEĞİ)

Son zamanlarda yapılan araştırmalar tek başına diyetin genel anlamda sağlığın idamesi için yeterli olmayabileceğini ortaya koymuştur. Pek çok uzman çeşitli hastalıklarda beslenme desteğinin hayati önem taşıdığı konusunda birleşmektedir. Vitamin ve mineral desteği fiziksel ve psikolojik sağlığı optimum düzeyde tutmak için ve kronik hastalıklardan uzun süreli korunmak için yardımcı olabilir.

Yüzyıllardır vitaminlerin insan sağlığı üzerindeki hayati etkileri bilinmektedir. Ancak son zamanlara kadar ihtiyaç duyulan vitamin ve minerallerin beslenme yoluyla alınabileceği ve vitaminlere ancak ciddi beslenme yetersizliği olması hâlinde ihtiyaç duyulacağı düşünülmüştü. Bugün insanların hafif ve orta düzeyde beslenme yetersizliği olduğu ve sağlığın sağlanması ve idamesi için çoğunlukla beslenme desteğine ihtiyaç olduğu kabul edilmektedir. Bu alanda çalışan uzmanlar özellikle sağlığın kazanılması için gerekli olan beslenme desteği üzerinde yoğunlaşmışlardır.

ORTOMOLEKÜLER TIP

Optimum beslenme içeriğini ve vücutta dengeyi

sağlamak için vitaminler, mineraller ve amino asitler kullanılmaktadır. Ortomoleküler tıp bu yolla depresyon, hipertansiyon, şizofreni, kanser ve diğer mental ve patolojik problemler de dahil olmak üzere çeşitli hastalıkların tedavisini hedeflemektedir.

1968’de Nobel ödüllü Linus Pauling, Ph.D., ilk kez “ortomoleküler” terimini kullanmıştır. Bu terim vücutta normal olarak bulunan tabiî maddelerin tedavide kullanılması şeklindeki tıbbî yaklaşımı ifade etmek üzere ortaya konmuştur; “orto” doğru ya da normal anlamını ifade etmektedir. Ortomoleküler tıpla ilgilenenler pek çok vakada psikolojik ya da fizyolojik sistemlerle ilgili bozuklukların vitaminler, mineraller ve amino asitlerin ve vücuttaki diğer benzer maddelerin tekrar dengeye getirilmesi yani normalleştirilmesi ile düzelebileceğini fark etmişlerdir. Bu ekol bedenimiz su, yağ, protein, karbonhidratlar ve benzeri maddelerden oluştuğuna göre vücutta herhangi bir problem olduğunda alt düzeyde bu maddelerin dengesi bozulmuş olacaktır. Doğal olarak, bu denge tekrar sağlandığında vücutta eski normalliğine kavuşmuş olacaktır.

Ortomoleküler tıbbın esası daha sağlıklı bir diyet oluşturmaktır. Yiyeceklerden katkı maddeleri ve rafine şeker çıkarılmaktadır. Özellikle besleyici bütünlüğü bozulmamış yiyecekler , yüksek lif

içeriği, düşük yağ içeriği olması konusunda gayret gösterilmektedir. Çoğunlukla tedavinin ilk günlerinde yüksek dozda vitamin yüklemesi yapılmaktadır. Bu yüzden ortomoleküler tıp megavitamin terapisi olarak da adlandırılmaktadır. Şizofreniden astıma kadar pek çok hastalık türünde uygulanmaktadır.

OSTEOPATİ

Osteopati fiziksel tıbbın kas-iskelet sisteminin yapısal dengesini tekrar sağlamaya çalışan bir şeklidir. Eklem manüplasyonu, fizik tedavi ve postür eğitiminin kombinasyonu ile osteopati omurga ve eklem hastalıklarının, artrit, sindirim bozuklukları, menstürel problemler ve kronik ağrıların tedavisinde etkilidir.

Osteopati, hastanın belirli bir bölgesine odaklanmak yerine onu bir bütün olarak ele almaktadır. Osteopati ağrı ve kronik hastalıkların tedavisinde çok etkili bir yöntem olsa da ciddî sağlık problemlerinin derinlerdeki sebeplerini de araştırmaktadır. Bunlardan biri de koroner kalp hastalıklarıdır. Osteopati bu durumun bir şekilde kas-iskelet sistemi ile bağlantılı olduğunu düşünmekte ve uygun manüplasyonlarla iyileşme yolunda etkin sonuçlar alınabileceğine inanmaktadır.

Bu yaklaşıma göre bedendeki her hangi bir mekanik kısıtlılık, bütün sistemleri ve organları etkileyebilir. Omurgada herhangi bir alandaki kısıtlılık o alanla ilgili organ ve sistemleri direk olarak etkileyebilir. Meselâ sağ omuz bölgesindeki ağrı safra kesesindeki bir problemle bağlantılı olabilir. Osteopatide, var olan bütün problemlerin mekanik nedenleri araştırılmaktadır. Bu anlamda hastanın günlük yaşantıda duruş ve yürüyüşü, hareketleri, beden simetrisini ve deri ve yumuşak dokuları gözden geçirilmektedir. Tedavi metotları arasında hafifçe manüplasyon, artikülasyon, fonksiyonel ve pozisyonel serbestleştirme metotları, kas enerji teknikleri, diğer yumuşak dokulara uygulanan teknikler ve kraniyal manüplasyon yer almaktadır.

Osteopati gelecekte konvansiyonel ve alternatif tıp metotları arasında köprü rolü oynayabilecek özellikler arz etmektedir. Hastanın yapısal ve fonksiyonel bütünlüğüne önem veren ve tüm ihtiyaçlarını dikkate alan tam anlamıyla bütüncül bir sistemdir.

OKSİJEN TERAPİSİ

Oksijen terapileri hastalığı yenebilmek, iyileşmeyi hızlandırabilmek ve genel olarak fonksiyonları iyileştirebilmek için vücut kimyasını değiştirmeyi

hedeflemektedir. Bu terapiler, enfeksiyonlar(viral, fungal, parazitik, bakteriyel), dolaşım problemleri, kronik yorgunluk sendromu, artrit, alerjiler, kanser ve multipl skleroz da dahil olmak üzere çok çeşitli hastalıkların tedavisinde etkin bir metot olduğu düşünülmektedir.

Oksijen terapisi iyileşmeyi hızlandırmak ve patojenleri(hastalık oluşturan mikro organizmalar ve toksinler) yok etmek amacıyla çeşitli şekillerde oksijeni kullanan geniş bir yelpazedeki tedavi uygulamalarının adıdır.

İnsan vücudundaki bütün hücreler, dokular ve organlar fonksiyon görebilmek için oksijene ihtiyaç duymaktadır. Oksijenasyon, bazen yüksek basınç uygulanarak(hiperbarik), vücutta toplam kullanılabilen oksijen miktarını artırmakla ve gaz şeklinin kullanımı ile vücudu oksijene doyurmaktadır. Yetersiz oksijenasyon patojenlerin gelişimini hızlandırabilirken, aşırı oksijenasyon da normal dokularda hasar oluşturabilir. Oksijen sıkı şekilde kontrol edilen şartlarda kullanıldığında tedavi açısından pek çok olumlu etkileri görülebilir. Hiperbarik oksijen terapisi, hidrojen peroksit terapisi, ozon terapisi gibi farklı tedavi şekilleri vardır. Özellikle yara, yanık, gangren, karbon monoksit zehirlenmesi, dekübitüs ülserleri(uzun süre yatmaktan kaynaklanan ülserler), staz ve

radasyon nekrozu gibi durumlarda hiperbarik oksijen terapisi etkilidir. AIDS'de ozon terapisi kullanılmaktadır.

QIGONG

Qigong bedendeki vital enerji akışını artırmak, kan dolaşımını iyileştirmek, immün fonksiyonları iyileştirmek (bağışıklık sistemini geliştirmek) için hareket, meditasyon ve solunum düzenlemesini kombine ederek uygulanmaktadır. Hem çok ağır hastalar hem de sağlıklı kişiler tarafından uygulanabileceği için qigong bütün dünyada en yaygın olarak uygulanabilen kendi kendine bakım sistemidir. Çin'de her gün yaklaşık 200 milyon kişinin qigong uyguladığı tahmin edilmektedir.

Qigong (chi-kung şeklinde de adlandırılmaktadır) eski bir Çin egzersizidir; vital enerji ya da hayat enerjisi olan *qi* bu egzersizle daha iyi bir denge noktasına getirilmektedir. Bu enerji akupunktur meridyenleri (enerji hatları boyunca) akmaktadır. Akupunktur ve geleneksel Çin tıbbı gibi qigong uygulaması hastaya iyi kalmayı öğretmek konusuna vurgu yapmaktadır. Çin'de çeşitli qigong metotları sağlık idamesi ve kişisel gelişimde kendi kendine bakımda millî uygulamaların çekirdeğini oluşturmaktadır. Qigong iç gücü geliştirir, zihni sakinleştirir ve bedenin kendini regüle etti-

ği sistemleri optimum fonksiyon hâlinde tutarak vücudun doğal sağlık durumunu yeniden oluşturur.

Çin ve ABD’de son zamanlarda yapılan çalışmalar qigongun stresi azalttığını, kan dolaşımını artırdığını ve hastalıklara karşı direnç sağladığını ortaya koymuştur. Bu gün Çin’de pek çok hastane qigongu sağlık bakımı uygulamalarının bir parçası hâline getirmiştir.

Qigong uygulamaları nefes kontrolü ile yapılan basit egzersiz hareketlerinden; beyin dalga frekansı, kalp hızı ve diğer organ fonksiyonlarının egzersizi yapan kişinin isteğiyle değiştirebildiği kompleks egzersizlere kadar değişmektedir. Düzenli olarak yapıldığında, qigong ile hareket, derin relaksasyon ve kontrollü nefes uygulamaları beden gücünü ve esnekliğini artırabilir. Daha önceki hasar ve hastalıklardan kalan hasarları geriye çevirebilir, relaksasyon, kendinin farkında olma ve iyileşmeyi hızlandırabilir.

Bu uygulamanın sindirim problemleri artrit, uykusuzluk, ağrı, depresyon ve anksiyete gibi problemlerde etkili olduğu gibi; kanser, koroner kalp hastalıkları ve AIDS gibi hastalıklarda da etkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca *qi* enerjisi üreten bir cihaz infratonik QGM de geliştirilmiştir.

REKONSTRÜKTİF TERAPİ

Rekonstrüktif terapi zayıf ya da hasarlı tendon veya ligamentlerin güçlendirilmesi amacıyla bağ dokusu yapımını hızlandırmak için doğal maddelerin enjeksiyonu metotunu kullanmaktadır. Dejeneratif artrit, bel ağrısı, karpal tünel sendromu, migren türü baş ağrıları ve yırtılmış kıkırdak doku ve ligamentlerde rekonstrüktif terapi daha basit uygulanabilir oluşu ve maliyetinin düşüklüğü nedeniyle ilâç tedavisi ya da cerrahîye önemli bir alternatif teşkil etmektedir.

Hafif irrite edici rekonstrüktif solüsyonların uygulanması damarlarda genişlemeye yol açmakta ve fibroblastların (iyileştirici hücreler) hasarlı bölgeye ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Bu iyileştirici hücreler ilgili alanı onarmak için kollajen (yapısal bir protein) oluşumuna yol açmaktadır. Şu an Amerika'da oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır.

SES TERAPİSİ

Ses ve müziğin insan sağlığı üzerinde çok güçlü etkileri vardır. Ses terapi stresi azaltmak, kan basıncını düşürmek, ağrıyı rahatlatmak, öğrenme güçlüklerinin üstesinden gelebilmek, hareket ve dengeyi iyileştirmek, güç ve dayanıklılığı artır-

mak için hastanelerde, okullarda ve ofislerde psikolojik tedavinin bir parçası olarak kullanılmaktadır.

Ses ve müziğin iyileştirme kabiliyeti binlerce yıl öncesinde fark edilmişti. Eski Yunan'da Pisagor ve Eflâtun'a ait metinlerde, İncil'de genç Davut'un sakinleştirici müzikleri şeklinde, Hindistan'da Vedalar'ın melodiyle söyledikleri ilâhîler gibi şeyler sesin iyileştirici özelliğinin bilindiğinin işaretleriydi. Ayrıca eski Türkler de sesin tedavide kullanılması şeklinde pratikler geliştirmişlerdir. Osmanlı'da şifahanelerde müzikle tedavi önemli uygulamalardandır.

Ses terapisi uygulayanlar, belirli seslerin solunumu yavaşlattığını ve genel iyilik hissinde artışa yol açtığını fark etmişlerdir. Çok hızlı atan bir kalp duyulan sese cevap olarak yavaşlayabilir, hatta huzursuz bir bebek sakinleşebilir. Ses ayrıca deri sıcaklığını da değiştirebilir, kan basıncını düşürebilir, kas gerginliğini azaltabilir ve beyin dalga frekansını etkileyebilir. Bazı sesler (ultrason gibi) kulağın işitme aralığının dışında kalsa da bunlar da insanın genel durumu üzerinde derin etkiler oluşturabilirler.

İnsanlar ses titreşimine iki ana şekilde cevap vermektedirler: ritme ve rözenansa. İnsan bedeninde ritmik olarak çalışan organlar meselâ kalp, do-

ğal ritmi ile dıştan gelen ritimlerle senkronize olma eğilimindedir. Bu ritim müzik parçasındaki ritim sazlardan kaynaklanabileceği gibi, buz dolaşının motorundan da kaynaklanabilir. Rözenans farklı ses frekanslarının beden farklı alanlarının titreşimine yol açmasını ifade etmektedir. Tipik olarak düşük frekanslı sesler bedenin alt kısımlarını, yüksek frekanslı sesler bedenin daha üst kısımlarını titreştirmektedir.

Alzheimer hastaları, ağır hastalar, doğum hastaları gibi çok farklı bir hasta spektrumunda ses terapisinden faydalanılmaktadır.

Ses terapisinde İnfratonik QGM (qi enerjisi üreten cihaz) kullanılmaktadır. Ayrıca “Cymatic” terapi denen İngiltere’de geliştirmiş bir yöntemde ses işitme kanalları yoluyla değil deriye uygulanmaktadır.

GELENEKSEL ÇİN TIBBI

Geleneksel Çin tıbbi bitkisel ilâçlar, akupunktur, gıda terapisi, masaj ve terapatik egzersizi kombine eden eski bir metottur. Kronik dejeneratif hastalıklar, kanser, enfeksiyon hastalıkları, alerjiler, çocukluk çağı rahatsızlıkları kalp hastalıkları ve AIDS’te faydalı olduğu ispatlanmıştır. Geleneksel Çin tıbbi yaklaşık üç bin yıllık geçmişi olan bir tedavi metotudur ve şu an dünyanın yaklaşık üç-

te biri bu metotun bir veya birkaç şeklini uygulamaktadır.

Geleneksel Çin tıbbı genel olarak koruyucu hekimliğe önem vermekte ve kişilere sağlıklı yaşama ve kendi sağlıklarını koruma metotları öğretilmektedir. İnsan vücudu tabiî dünyanın bir yansıması olarak görülmektedir. Vücuttaki enerji ve sıvı akışları nehirlerle, kanallara ve denizlere benzetilmektedir.

Bedende birbirine zıt yönde işleyen fiziksel olayları ifade etmek için yin ve yang terimleri kullanılmaktadır. Bu terimler zıtların denge hâlinde olduğu kâinat anlayışını ifade etmektedir. Soğuk olmadan sıcaklığın farkına varamazsınız. Yin zıddı olan yang olmadan ve yang zıddı olan yin olmadan var olamaz. Her ikisi bir bütünün birbirini tamamlayan kutuplarıdır. Bunlar insan bedenine uygulandığında yin organın dokusunun yang ise aktivitesinin karşılığında kullanılmaktadır. Yin yetersizliğinde organın fonksiyon görebilmek için yeterli yapı maddesi yoktur. Yang yetersiz olduğun organ ihtiyaç anında yeterli fonksiyonu gösterememektedir. Kalp, dalak, akciğerler, böbrek ve karaciğer yin organları; ince bağırsak, mide, kalın bağırsak, mesane ve safra kesesi yang organları olarak kabul edilmektedir.

Geleneksel Çin tıbbı ile astım, alerjiler, baş ağrı-

ları, yüksek kan basınçları, safra kesesi hastalıkları, lupus, diyabet ve jinekolojik bozukluklar tedavi edilebilmektedir.

VETERİNER HEKİMLİK

Alternatif tıp prensipleri insanlara uygulandığı şekliyle hayvanlara da uygulanabilir. Alternatif veteriner hekimlik tabîi olarak var olan iyilik hâlinin idamesine odaklanmıştır. Hayvan tedavisi ılımlı ancak etkili metotlar kullanılarak yürütülmekte sadece semptomların ortadan kaldırılması için değil altta yatan nedenleri düzeltilmesi için de gayret gösterilmektedir. Bu anlamda beslenme, akupunktur, homoeopati, veteriner enerji tıbbı ve kiropraktik metotları hayvanlarda da uygulanmaktadır.

YOGA

Yoga bugün dünyada uygulanan en eski sağlık sistemlerinden biridir. Yapılan araştırmalar stres azaltmada, zihin/beden tıbbı ya da enerji tıbbında beligin etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Fiziksel postürler, nefes egzersizleri ve meditasyon uygulamaları yoga içinde uygulandığında stresi azalttığı, kan basıncını düşürdüğü , kalp hızını düzenlediği hatta yaşlanma sürecini geciktirdiği ispatlanmıştır.

Yoga'nın anlamı "birlik"tir. Fiziksel, mental ve ruhsal enerjilerin sağlık ve iyilik durumunu iyi yönde geliştirmek için bunların entegrasyonu anlamına gelmektedir. İlk kez sistematik şekilde yazılı hâle M.Ö. ikinci yüzyılda Patanjali Yoga Sutrasi'da getirmiştir. Yoga genel olarak zihin/beden bütünlüğünü öğretmektedir. Bu ikisi arasında uyum yoksa tam anlamı ile sağlıklı bir durumdan bahsetmek mümkün olmayacaktır. Zihindeki problemler bedeni, bedendeki problemler zihni etkilemektedir. Yoga egzersizleri bu ikisinin bütünlüğünü sağlayacak ve hastalığa yol ačan etkenleri ortadan kaldıracaktır.

Klâsik yoganın sekiz alt grubu bulunmaktadır. Bunlar sistematik olarak özel bir hayat stili, hijyen ve detoksifikasyon rejimlerini ayarlamak üzere düzenlenmiştir, aynı zamanda fiziksel ve psikolojik uygulamalar daha entegre ve bütüncül bir kişilik gelişimine yardımcı olur. Bu amaçla yoga pozisyonları, solunum kontrolü, meditasyon gibi yöntemler kullanılmaktadır.

Sırt ağrıları, romatizmal ağrılar ve artrit, anksiyete, migren, menstürasyon ve menapozla ilgili problemler, hipertansiyon, kalp hastalıkları, peptik ülser, hemoroid, obezite, diyabet, kanser, alkol ve sigara bağımlılığı gibi hâller yoga ile tedaviden fayda görmekteirler.

TİBB-I NEBEVÎ

İslâm peygamberi Hazret-i Muhammed'in (a.s.m.) sağlıkla ilgili uygulamaları ve sözlerinin şekillendirdiği sağlıklı yaşama ve tedaviye yönelik uygulamaları içeren yaklaşımdır. Hazret-i Muhammed'in tababet konusundaki hadis-i şerifleri batılı ve doğulu hekimler tarafından büyük ilgi görmüştür. Şeyh Ebul Hasan el-Hamvi, Hafız Muhammed Abdullah Zehebi, Celaleddin Ebu Süleyman Davud gibi şahısların tıbb-ı nebevî konusunda ve tıpla ilgili hadislerin derlendiği kitapları bu konuda yol gösterici olmuştur. Bu eserler Fransızca, İngilizce, Almanca ve İtalyanca gibi Avrupa dillerine tercüme edilmiş ve bu konuda Fransız Perruv öncülük etmiştir.

Koruyucu hekimlik ve tedavi açısından Hazret-i Muhammed'in (a.s.m.) düşünce ve sözlerinin Mi'raç gibi bir farklılığı yaşamış geniş ve kuşatıcı bir bakıştan kaynaklandığı düşünülürse önemi ve değeri daha iyi anlaşılabacaktır. Bu konudaki hadisler dört grupta ele alınmıştır. Birincisi: Tabiî işler. İkincisi: İnsan bedeninin durumu. Üçüncüsü: Hastalık sebeplerine ait bilgi. Dördüncüsü: Hastalığın kaynakları ve belirtilerine ait bilgiler.

Tabiî işlerle ilgili temel bilgilerde dört unsur ele alınmaktadır. Bunlardan ateş; kuru, sıcak- hava; ıslak,sıcak- su; rutubetli, soğuk- arz, yani yer

kuru, soğuk olarak tanımlanmaktadır. Daha sonra mizaçlar ele alınmakta, insanlar ve hayvanlar ile insanın farklı organları bu farklı mizaç tarifleri çerçevesinde ele alınmaktadır. Mizaç müfret ve mürekkep ya da yükümlü şeklinde iki grupta ele alınmaktadır. Müfret mizaçlar sıcak, soğuk, nemli ve kurudur. Mürekkep yani yükümlü mizaçlar ise sıcak-kuru, sıcak-nemli, soğuk-kuru ve soğuk-nemli şeklinde sınıflanmaktadır. Tüm hayvanların ve insanların mizaçlarının bu gruplardan biri ile uyumlu olduğu ortaya konmuştur. Çocukların mizaçları çoğunlukla rutubetli, gençlerdeki mizaç çoğunlukla mutedil, orta yaş ve ihtiyarlardaki mizaç çoğunlukla soğuktur. Organlarda ise mutedil mizaçlısı insanın derisidir. Özellikle parmak uçlarının derisi çok mutedildir. Mizaç yönünden en sıcak ve yakıcı olanı kalp, yani yürektir. Bundan sonra karaciğer ve kaslar gelir. En soğuk olanı kemik, daha sonra sinirler ve en son dimağ şeklinde sıralanmaktadır. En kuru olan kemikler ve en nemli olan yağlardır. Tabîî işlerle ilgili tasnifte üçüncü sırada (ahlat) su ele alınmakta ve dört grupta incelenmektedir. Birincisi nemli ve sıcak olan kan, ikincisi nemli ve soğuk olan balgam, üçüncüsü sıcak ve kuru olan safra (merare), dördüncüsü sevda denilen karaciğerdir ve mizacı kuru,soğuktur. İnsan bedeninin başlangıcındaki sıvı ise sulu menidir. Daha sonra hayatî

ruhlar, güç ve kuvvet ele alınır. İnsan bedeninin durumu da sıhhat, hastalık ve hastalık sonrası vücutta olan güçsüzlük yani nekahat hâli olmak üzere üç grupta ele alınır. Sıhhat bütün bunların ahenk hâli ve Allah'ın kullarına ihsan ettiği bir nimet olarak kabul edilir.

Nebevî tıbbın uygulamaları içinde sadece bedene yönelik yaklaşımlar olmayıp sağlığın Halık-ı Kâinat ile bağlantısı içinde ve ruh-beden bütünlüğü çerçevesinde dualar da önemli bir yer tutmaktadır. Şifa arayışları içinde ferdin kendi bedeni ile ilgili ve diğer fertlerin onun hastalığından kurtulmasına yönelik duaları üzerinde önemle durulmaktadır. Burada insanın ruh ve beden bütünlüğü ve farklı âlemlerin iç içe olduğunu nazara alan gerçekten bütüncül ve çok geniş bir bakış açısı dikkati çekmektedir. Günümüz modern tıbbının en az istifade ettiği, belki de hiç istifade edemediği bir alandır. Üzerinde durulup iyice anlaşılması hâlinde geleceğin sağlık anlayışının şekillenmesinde ve tıbbın ufkunun genişlemesinde çok önemli rolü olacağı gözlenen geniş bir bilgi birikimi söz konusudur.

3. BÖLÜM

TIBBIN VE ALTERNATİF TIBBIN GELECEĞİ

Tarihi boyunca insanlık, varlık âlemini ve kendi benliğini anlamak ve anlamlandırmak konumunda ve çevresindeki işleyişlerle iletişim hâlinindedir. Varlık âlemi ile ilgili farklı zamanlarda ortaya konan farklı yaklaşımlar insan hayatı ile ilgili her şeyi ve doğal olarak kendi canlılığı, hayatı ve sağlığı ile ilgili problemleri çok yakından etkilemektedir. Kendini algılama şekli varlığı algılama şeklini ve varlığı algılama şekli bedeni ile ilgili problemleri algılama şeklini etkileyecektir. Bu anlamda sağlık problemleri varlık probleminden bağımsız olarak ele alınamaz ya da alınmamalıdır. Modern çağlara ve Rönesans sonrasına kadar tıp, felsefe ve dinlerin iç içe oluşu ve birbirlerini yakından etkilemeleri bu yönüyle olumlu bir uygulama olarak kabul edilmelidir. Ancak yaşanan bazı problemlere getirilen radikal çözümler bunların arasının iyice açılmasını ve olumlu ve olumsuz bütün etki alanlarının ortadan kaldırılması sonucunu doğurmuştur.

19. yüzyılın ön plânda tutulan felsefî yaklaşımları pozitivizm, determinizm, sekülerleşme gibi kavramların etrafında şekillenmiştir. Bu çerçevede algılan bir varlık âleminde bilim mutlak hükümranlığını kurmuş ve her şeyin şekillenmesindeki temel güç olarak algılanmıştır. Sanayi ve teknolojiadaki baş döndürücü gelişmeler ve bilimin varlığa mutlak anlamda hükmedebileceği intibainı veren uygulamalar bilimin tahtını iyice sağlamlaştırmıştır. Artık varlık, maddî plâna sınırlı ve analitik yaklaşım içinde parçalara ayrılmış ve her parçanın kendi iç bütünlüğü dışında parçalar arası bağlantının göz önüne alınmadığı bir tarzda algılanır olmuştur. Pozitivist düşüncenin bu güçlü gelişimi daha önceki dönemlerin bilgi birikimini bir anda silip atıvermiş ve kendi tanımladığı varlık dünyasının tanımları ile uyuşmayan geçmiş dönemlere ait bilgileri değişik suçlamalarla reddetmiştir. Bilim o kadar kendinden emin ve analiz ederek parçalara ayırıp tanımladığı madde konusundaki bilgilere o kadar güvenmektedir ki, artık son noktaya geldiği düşünülmüştür. Bu güçlü rüzgâr 20. yüzyılda da etkilerini belirgin şekilde hissettirmekle birlikte bu yüzyılın başlarından itibaren pozitivist bakışın ve bilimsellik adı altında maddî âleme ve lâboratuvara sınırlı varlık anlayışının tahtı sarsılmaya başlamıştır. Fiziğin geldiği yeni noktada her an yeni bir değişimin gerçekleştiği, hiçbir

şeyin kararlı ve bütünden bağımsız olamadığı bir varlık anlayışı atom içi âlemin keşfi ile maddî dünya anlayışını sarsmıştır. Parçaların bütünü meydana getirdiği düşüncesi yerini her bir parçanın ayrı bir bütün olduğu düşüncesine bırakmıştır. Her bütün, bütünlerin toplamı içinde yine onlarla da bütünleşerek yer almaktadır. Çok küçük zaman dilimlerinde çok hızlı değişimlerin yaşandığı, her şeyin her şeyle irtibatlı olduğu ve bu irtibatın akıl almaz ölçülerde kısa zaman dilimleri içinde kurulduğu yeni varlık tablosu kaos, belirsizlikler şeklinde ifade edilen kavramları âlemimize taşımıştır. Artık varlığın bütünü sebep-sonuç ilişkileri kurularak geleceğin belirlendiği determinist yaklaşımdan çok uzaklaşmıştır. Bilimin kendine aşırı güvenen bir eda ile “olmaz” ya da “olur” şeklinde ortaya koyduğu hükümlerden pek çoğunun bir anlamı kalmamıştır. Bilinemezlikler, belirsizlikler, olasılıklar daha ön plâna çıkmış ve yeni dönemin varlık algısı köklü değişikliklere uğramıştır.

Bu değişim süreci doğal olarak tıbbı da yakından ilgilendirmektedir. Ortodoks ya da modern tıbbı şu ana kadar kısmen etkilemiştir, yakın bir gelecekte muhtemelen daha fazla etkileyecektir. Modern tıbbın insan tanımında ön plânda yer alan fizyoloji, anatomi, biyokimya benzeri bilim dalları yalnızca maddî boyutu ele almaktadır. Biyopsikososyal bir varlık şeklindeki insan tanımında ise bedenin

dışına doğru biraz genişlemiş ancak maddî âlemin dışına çıkamamış bir bakış açısı gözlenmektedir. Bu durum insan bedeni ve sağlıkla ilgili izahların yetersizliği sonucunu doğurmuş; gerek bilim gerekse tıp, varlık âleminin pek çok gerçeğini izahta acziyet içine düşmüştür. Anatomi, fizyoloji ve biyokimya ile hatta psikoloji ve psikiyatri ile izah edilemeyen insan bedenine ve davranışlarına ait pek çok gerçek ortaya çıkmıştır. Parapsikoloji gibi yeni bilim dalları bu gerçeklerin izahı arayışından ortaya çıkmış olmalıdır. Yine son dönemlerde alternatif tıp ve bu alana giren uygulamaların tekrar ilgi odağı olması, geçmişte uygulanan pek çok tedavi metotuna dönüş aynı durumun bir sonucu şeklinde algılanabilir. Artık bilimsel yaklaşım adı altında bazı uygulamaların küçümsenmesi de insanları bu sahalarla ilgilenmekten alıkoyamamaktadır.

Dr. Deepak Chopra'nın *Quantum Healing* (Kuantum İyileşme) isimli kitabında yer alan şu bölüm gerçekten şifa anlayışına farklı boyutlar getiriyor: "Tıbbın her alanında ortaya çıkan gerçek, bedenin şimdiye kadar sanılandan daha esnek ve dayanıklı oluşudur. Oysa tıp adamları A bakterisinin B hastalığının nedeni olduğunu ve bunun da C ilacı tarafından iyileştirileceğini söylediklerinde birçokları doğal olarak bunun tek çare olduğunu sanmaktaydı.

Bunun gibi, kansere karşı zihinsel yaklaşım on yıl önce alayla karşılanırdı. Ama insanların düşüncelerini kullanarak kanser tedavisini paylaşabilecekleri hatta hastalığın ilerleyişini denetim altına alabilecekleri görülmektedir. Teksas Üniversitesi radyologlarından olan Dr. Carl Simonton, gırtlak kanserli 61 yaşında bir hastaya rastladı. Hastalık çok ilerlemişti; hasta güçlkle yutkunabiliyordu ve 45 kiloya inmişti.

Sadece hastalığın seyrinin çok kötü oluşu değil - doktorların ancak yüzde beşi tedaviden sonra kendisine beş yıl yaşama şansı tanımışlardı- ayrıca hasta o kadar zayıftı ki bu durumda radyasyona karşılık vermesi pek mümkün görünmüyordu. Umutsuzluğa kapılan Dr. Simonton psikolojik bir yaklaşım denemeyi merak ettiğinden, adama radyasyon tedavisini görsel yoldan güçlendirmeyi önerdi. Hasta, elden geldiğince canlı biçimde, kanserini görsel duruma getirmeyi öğrendi. Sonra kendisine uygun gelecek herhangi bir zihinsel yoldan, akyuvarlarının kanser hücrelerine başarıyla saldırıp arkalarında sadece sağlıklı hücreler bırakmalarını görüntülemesi önerildi.

Hasta, bağışıklık hücrelerinin, tipide savrulup siyah bir kayayı örten kar tanecikleri gibi tümörü kapladığını zihnen görüntülediğini söyledi. Dr. Simonton ona eve gidip görsellik egzersizinin gün boyu aralıklarla zihnen tekrarlanmasını önerdi.

Adam kabul etti ve tümör kısa sürede küçülmeye başladı. Birkaç hafta içinde daha da ufaldığı kesindi ve radyasyona karşı yan etkiler oluşmuyordu.

Dr. Simonton, psikolojik yaklaşımın bu kadar güçlü olmasına rağmen doğal olarak şaşıırıp aciz kalmıştı. Düşünce, kanser hücrelerini nasıl yenilgiye uğrattırdı? Bu mekanizma tümüyle bilinmekteydi. Gerçekten bağışıklık ve sinir sistemlerinin şeytanca karmaşıklığı – ki burada her ikisi iç içeydi – sorunu çözümsüz bırakmaktaydı. Hasta, iyileşmesini kendi yönünden aşırı bir hayret göstermeden karşıladı. Dr. Simonton’a ayaklarındaki artrit’in (kireçlenme) akıntılı sularda dilediğı kadar balık avlamasına engel olduğunu söyledi. Kanseri ortadan kalktığına göre artrit’i de aynı görsel metotla yenemez miydi? Bir iki hafta sonra tam düşündüğü gibi oldu. Altı yıl sürmüş olan bir tedaviden sonra hem kanserden hem de artritten kurtuldu.

Şimdi ünlü olan bu olay zihin-beden tıbbında önemli bir adımdır ama ne yazık ki hikâyenin tümü değildir. Dr. Simonton’un görselleştirme tedavisi (geniş çapta bir zihin- beden programı olarak branşlaşmıştır) kanser tedavisinde güvenilir bir yol değildir. Hastalarımıdan biri bunu göğüs kanserinin tedavisi için başarıyla ve sanırım bir doktorun gözetimi altında olmaksızın kendi kendine uyguladı. Bununla birlikte uzun vadeli istatis-

tiklere göre bu gibi bireysel sonuçlar geleneksel tedaviden daha iyi değildir. Bugünkü durumda geleneksel tedavinin yandaşları çoktur, meselâ göğüs kanseri çok ufak ve lokalize (yayılmamış) durumda iken tanısı yapılan bir kadının yüzde 90'dan fazla yaşama şansı vardır. (Burada tedaviden kastolunan hastalık nüksetmeden en azından üç yıl daha yaşamaktır.) Bir karşılaştırma yapacak olursak kendiliğinden iyileşenlerin sayısı en geniş bir tahminle yüzde birin altındadır. Zihinsel veya diğer bir alternatif tedavi radyasyon ve kemoterapiye üstün gelmedikçe seçime bağlı tedavi yolları olamaz. Her ne kadar hastalar uzun süredir bu gibi yaklaşımları özlemekte iseler de doktorların çoğu hâlâ korkmakta ve güvensizlik duymaktadırlar.

Ama Dr. Simonton'un hastası kendi türünde tek bile olsa bedenin nasıl olup da kendini tedavi edebileceği yolundaki inancımızı sarsmaktadır, çünkü burada doğa ölümle başa çıkmak için hiçbir doktorun daha önce denememiş olduğu bir yol bulmaktadır ve buradaki gizli ihtimal de doktorların genellikle doğal yardımı değil onu bastırmayı, boğmayı denedikleridir.”

Şu an insanlığın ihtiyaç duyduğu en önemli şeylerden biri her şeyi kuşatan ve her bir unsuru bütün içinde ele alabilen bütüncül bir varlık tarifidir. Böyle bir varlık tarifi içinde yer alan insan ve has-

talık ya da sağlık tanımı insanın aslî gerçekliğine daha yakın olmalıdır. Maddî plânda bile sonsuzluğu çağrıştıran bir varlık âleminde, büyüklük ve küçüklük sınırlarına ulaşılammış bir kâinatta, her atomun her atomla bağlantılı olduğu gözlenen bir düzende kesinliklerden, netliklerden ve belirlenebilirliklerden bahsetmek mümkün olmamalıdır. Bu anlamda modernlik ya da bilimsellik gibi zırhlara bürünüp insanlık tarihi boyunca üretilmiş ve üstelik modern bilimin ve tıbbın gelişimine zemin olmuş bilgi ve kültür birikimini küçümsemek ve göz ardı etmek ancak bilim adına taassup ile izah edilebilir. İnsanlığın ürettiği her değer yine insanlığın yararına ve bütün genişliği, zenginliği ile kullanılmalıdır. Modern ve ortodoks tanımları içinde ele alınan tıbbın hastalıklar ve sağlık konusunda geldiği nokta ebette göz ardı edilemez. Tıbbın ana gövdesini oluşturan işleyişlerin ve kurumların bu alan içinde kaldığı muhakkak. Ancak bu durum modern tıbbın sahiplenici bir yaklaşımla diğer metotları dışlaması yerine kendi uygulamaları içinde bu metotların kullanılabilirliği noktasında çalışmalar yapması tıbbın ve insanlığın yararı açısından daha makul gözükmetedir. Kimse ve hiçbir kurum mutlak bilgiye sahip olmadığına göre herkes herkesten istifade kapısını açık tutmalı ve bilim ya da bilimsellik adına bir taassup ve bağnazlık olmamalıdır. Geliş-

menin, daha fazla şeyler sunabilmenin tek yolu ve gerçek bilimsel tavır her farklılığa ön yargısız olarak açık olabilmektir.

Bugün modern tıbbın pek çok noktada elde ettiği büyük başarılar ve gelişmelere rağmen yetersiz olduğu ve etkin çözüm üretemediği pek çok hastalık bulunmaktadır. Bu hastalıklara çözüm ürettiğini iddia eden ve bu durumu son zamanlarda çeşitli bilimsel metotlarla da ortaya koyan alternatif metotlar modern tıp tarafından da dikkate alınmalıdır. Özellikle onkoloji dalının alanına giren hastalık gruplarında farklı alternatif metotlardan belirgin şekilde faydalandığını hatta istifade ettiğini belirten pek çok hasta varken, modern tıbbın bu durumu ilgisizlik ve göz ardı etmekle karşılaşması, insanların bu kuruma güvenini de saracaktır. Günümüzde sağlık hizmetleri açısından en önemli ihtiyaç tarihin bilinen ilk dönemlerinden günümüze kadar geliştirilmiş bütün yaklaşım ve metotları bir arada değerlendirip optimum fayda ile insanlığın hizmetine sunulmasıdır.

Şifa kavramının sadece ilâçlar, sunulan bazı teknolojik imkânlar ve ameliyatlardan ibaret olmadığını son zamanlarda modern tıbbın birikimi ile yetişmiş ancak diğer uygulamalara da soğuk kanlı bir şekilde bakabilen bazı hekimler de dile getirmektedir. Bunun bütün dünyada ilgi ile karşılanan örneklerinden biri Amerikalı bir bayan dok-

torun Avustralya'da yaşadığı ruhsal yolculuğun öyküsü olarak ifade edilen *Bir Çift Yürek* isimli kitaptır. Kitabın yazarı ve öykünün kahramanı Marlo Morgan'ın yaşadıkları şöyle özetlenmektedir: “ *Bir Çift Yürek*, Amerikalı bir kadının Avustralya'da yaşadığı ruhsal yolculuğun öyküsüdür. Normadik kültürden Aborjinler eşliğinde, kabilenin kendilerini adlandırdıkları şekliyle, “ Gerçek İnsanlar”la birlikte dört ay süren ve çölü boydan boya katettikleri uzun bir yürüyüşe çıkar. Bu süre boyunca, çölün çorak coğrafyasındaki bitkiler ve hayvanlarla uyum içinde yaşamayı öğrenir. Olağandışı insanlardan oluşan bu toplulukla birlikte yaptığı yolculukta Morgan, bu insanların 50.000 yıllık kültürlerinin felsefesi ve bilgeliğiyle tanışır.

Macerasının ilk gününden itibaren bu çetin yolculuğun zorluklarıyla mücadele etmek zorunda kalır. Dayanıklılığının her gün sındığı bu zorlu yolculukta, karşılaştığı her zorlukla birlikte ruhu da değişime uğrar... Aborjinler büyük bir alçakgönüllülükle onu kendilerinden biri olarak kabul eder ve onun şefkat dolu öğretmenleri olurlar. Öğretmenlerinden, her insanın eşsiz niteliklerini ve içsel ruhunu ve takdir etmeyi ve kutlamayı öğrenirken bir yandan da güçlü doğal şifa yöntemlerine tanık olup onların canlılarla ilgili farkındalıklarının ne kadar derin ve anlamlı olduğunu da anlamaya başlar.

Bir Çift Yürek, yazarın kendi bastırıldığı ilk basımından itibaren, uluslararası bestseller olmuş ve tüm insanlığa eşsiz, zamanın derinliklerinden gelen güçlü bir mesaj iletmiştir. Eğer tüm varlıkların, aynı evrensel birliğin bir parçası olduğunu anlarsak, dünyamızı yok oluştan kurtarmak için hâlen geç kalmış sayılmayız. Varolan her şey inanılmaz derecede güzel ve hassas bir karşılıklı bağımlılık dengesinde bulunmaktadır. Eğer bu mesajı alabilirsek, o zaman bizim yaşantılarımız da Gerçek İnsanlar'ınki gibi bu yüce amaçla olabilir.”

Kitabın “Şifa” başlığı verilmiş bölümünde Morgan, Büyük Taş Avcısı adlı kişinin altı metre yükseklikten düşmesinin ardından oluşan bacağındaki büyük kırıkların kabile içindeki Şifacı Adam ve Şifacı Kadın tarafından modern tıbbın yöntemleri ile taban tabana zıt bazı metotlar kullanarak tedavi edildiğini anlatmaktadır. Üstelik tedavi modern tıbbın kabullerine çok zıt şeyler uygulanarak yapıldığı hâlde başarıya ulaşmıştır. Bu bölümün sonunda Morgan'ın söyledikleri alternatif tıp konusunda önerdiğimiz yaklaşımı da özetler mahiyettedir: “ O sabahın erken saatlerinde kırılan kemiği yerine oturtan iki yerli hekim bedene mükemmellik düşünceleri gönderme çalışması yapmışlardı. Ellerinden akandan çok daha fazlası zihinlerinden ve yüreklerinden akıyordu. Hasta onların şifasını almaya hazır ve açıktı, beklemeden ve tamamıyla

iyileşeceğine inancı tamdı. Beni şaşırtan, benim gözlerime bir mucize gibi görünen olayların kabile insanları için sıradan olmasıydı. Birleşik Devletler'e yayılmış onca rahatsızlığın, kurban durumuna düşmüş onca insanın hastalığının ne kadarının, bilinçsiz ve farkındalığına varamadığımız düzeydeki heyecan programlaması nedeniyle ortaya çıkmış olabileceğini merak etmeye başladım. Hastahekim ilişkisini giderek daha çok önemsemeye başlamıştım. Hekim, hastasının iyileşeceğine inanmıyorsa, tek başına bu inanç bile emeklerini boşa çıkarmaya neden olurdu. Şunu çoktan öğrenmiştim: Eğer hekim hastaya hastalığının tedavisi olmadığını söylüyorsa, bu hekimin eğitiminde ve geçmiş deneyimlerinde böyle bir bilginin var olmamasından kaynaklanıyordur. Bunun anlamı tedavi yok demek değildir. Eğer bu hastalığı yenebilmiş tek kişi bile varsa, bu, insan bedeninin üstesinden gelebileceği anlamındadır. Şifacı Adam ve Şifacı Kadın ile uzun uzun konuştuktan sonra sağlık ve hastalık konularında yepyeni bir bakış açısı kazandım. "İyileşmenin zamanla hiçbir ilgisi yoktur." dediler bana. "İyileşme de hastalık da bir an içinde oluşurlar." Ben bunu, insan bedeni, hücre düzeyinde bir bütündür, iyi ve sağlıklıdır, sonra bir an içinde ilk anomali ya da düzensizlik hücrelerin birinin herhangi bir parçasında kendini gösterir şeklinde yorumladım. Tanının konması,

belirtilerin saptanması aylar ya da yıllar sürebilir. İyileşme de bunun ters yönünde ilerleyen bir süreçtir. Hastalanınca sağlıkta bozulma görülür ve hasta yaşadığı topluma bağlı olarak belli bir tedavi görür. Bir anda beden yokuş aşağı yuvarlanmayı keser ve ilk onarım adımını atar. Gerçek İnsanlar Kabilesi bizlerin hastalıklar karşısında raslantısal kurbanlar olmadığımızı, fiziksel bedenin, bizlerin sonsuz bilinç düzeyimizin, bireysel bilincimizle iletişim kurması için tek yol olduğuna inanır. Bedenin işlevlerindeki bir yavaşlama, çevremize şöyle bir bakmamıza ve iyileştirmemiz gereken gerçekten önemli yaralarımızı incelememize olanak sağlar; hasar görmüş ilişkiler, inanç sistemimizde oluşmuş boşluklar, korku tümörleri, Yaradan'a karşı duyduğumuz kuşkular, bağışlama yetimizi yitirmemiz ve bunun gibi nedenler söz konusu olabilir.

Son dönemde kanser tedavisinde hastalara olumlu imgeleme çalışmaları yaptıran hekimler geldi aklıma. Bu hekimlerin meslektaşları arasında pek iyi gözle görülmediklerini, çünkü yaptıklarının fazlasıyla "yeni" olarak nitelendirildiğini biliyordum. İşte şimdi karşımda yeryüzünün en kadim halklarından biri vardı ve bana aktardıkları bu tekniği ezelden beri biliyorlardı ve bu konuda en ufak bir kuşku bile yoktu. Bizler, adına uygar denen halklar ise hâlâ olumlu düşünceden yararlanmaktan

korkuyorduk, çünkü bunun da geçici modalardan biri olabileceğinden çekiniyor ve bu denemelerin birkaç olguda başarıya ulaşmasını beklemeyi yeğliyorduk. Ağır hasta olan bir Mutant, hekimlerin bildiği tüm tedavi yöntemleri uygulandıktan sonra ölümün eşiğine geldiğinde hekimler hastanın ailesine, ellerinden gelen her şeyi denediklerini bildirirler. Evet, bu doğrudur, ben bile kaç kez şu cümleyi duymuşumdur “Üzgünüm, yapabileceğim daha fazla bir şey yok. Artık her şey Tanrı’ya kaldı.” Şimdi bu sözlerin benim için böylesine geçmişte kalması pek hoştu.

Hastalıklara ve kazalara yaklaşımlarına ve şifa verme yöntemlerine bakarak Gerçek İnsanlar’ın üstün insanlar olduklarını asla söylemiyorum. Onları yaptığı her şeyin bizim bilimsel incelemelerimizle açıklanabileceğine içtenlikle inanıyorum. Bizler, bazı teknikleri uygulayabilmek için makineler yaratmak için çalışıyoruz oysa Gerçek İnsanlar bunların elektrik telleri olmadan da başarılabilceğini biliyorlar.

İnsanlık çabalamakta, koşturmakta ama Avustralya anakarasında en ileri düzeydeki şifa tekniklerini uygulayanlarla, zamanın başlangıcından beri insanları iyileştiren geleneksel yöntemleri uygulayanlar arasında sadece birkaç bin kilometre var. Belki günün birinde tümü birleşir ve tam bir bilgi çemberi ortaya çıkar.

Bütün dünya için ne muhteşem bir gün olur o!”

BİBLİYOGRAFYA

1. Beinfield, Harriet, L.Ac.;and Korngold, Efrem, L.Ac., O.M.D. ,Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine. , New York: Ballantine Books ,1991.
2. Ural, Şafak. Bilim Tarihi.İstanbul, Çantay Kitabevi, 2000.
3. Goodheart George, Jr., D.C. Geneva, OH: You'll Be Better, The Story of Applied Kinesiology. AK Printing, 1989.
4. Valnet, Jean. Rochester, VT: The Practice Of Aromatherapy. Inner Traditions, 1990.
5. Tekeli, Sevim; Kahya, Esin; Dosay, Melek; Demir, Remzi; Topdemir, H.Gazi; Unat, Yavuz. Bilim Tarihi. Ankara, Doruk Yayıncılık, 1997.
6. Chopra, Deepak, M.D., Perfect Health, New York, Harmony Books,
7. Werbach, Melvyn, R.,Third Line Medicine, Third Line Pres, 1988.
8. Huggins, Hal, D.D.S., It's All in Your Head, Colorado Springs, CO, Life Science Pres, 1986.
9. Goldberg Burton, The Bible of Alternative Medicine, Future Medicine Publishing, Inc., 1999.
10. Peper, Erik; and Holt, Catherine. Creating Wholeness: A Self-Healing Workbook Using Dynamic Relaxation, Images and Thoughts. New York : Plenum, 1993.
11. Murray, Michael, N.D.; and Pizzorno, Joseph, N.D., Encyclopedia of Natural Medicine:Prima Publishing, 1991.

12. Pischinger , Alfred, M.D., Matrix and Matrix Regulation Basis for an Holistic Theory in Medicine, Heidelberg, Germany: Karl Haug International,1991.
13. Dilts, Robert; Hallbom, Tim; and Smith Suzi, Beliefs: Pathways to Health and Well Being, Portland, OR: Metamorphous Press, 1990.
14. Marlo Morgan, Bir Çift Yürek, Terc.:Eren Cendey, Dharma Yayınları, 2001.
15. Benson Herbert, The Relaxation Response, New York: Outlet Books, Inc., 1993.
16. Achterberg, Jeanne, Imagery in Healing Shamanism and Modern Medicine. Boston Shambala Publications, Inc. 1985.
17. Murray, Michael, N.D.; and Pizzorno , Joseph, N.D., Encyclopedia of Natural Medicine., Rocklin, CA: Prima Publishing, 1991.
18. Dilts, Robert; Hallbom, Tim; and Smith Suzi. Beliefs: Pathways to Health and Well Being. Portland, OR: Metamorphous Pres, 1990.
19. Werbach, Melvyn, M.D., Nutritional Influences on Illness. 2nd ed., Tarzana, CA: Third Line Press, 1992.
20. Boyle Wade, N.D., and Saine Andre, N.D., Lectures in Naturopathic Hydrotherapy. East Palestine, O.H: Buckeye Naturopathic Press 1988.
21. Ullman, Dana., Discovering Homeopathy: Your Introduction to the Science and Art of Homeopathic Medicine. Berkeley CA: North Atlantic Books, 1991.
22. Douglass, William Campbell. Hydrogen Peroxide Medical Miracle. Atlanta GA: Second Opinion Publishing,1992.